

# 超簡単単品小料理シリーズ

暑くなって来たのでアッサリしたものを紹介します。

ポン酢で和えるだけ、簡単一品料理

## ■材料

鶏むね肉（半身） 又はささ身（三本程）

新玉ねぎ（半分）

カイワレ（一パック）

人参（少々）

## ■作り方

- ① 鶏肉、新玉ねぎ、人参は千切り
- ② カイワレは半分に切る
- ③ 少量の水を沸騰させ火を止め鶏肉を入れゆっくり火を通し、粗熱を取っておく
- ④ ボールに鶏肉、新玉ねぎ、人参、カイワレを入れポン酢で和える

※お好みで七味、柚子、レモン等を入れるのも良いですよ。

※6月、梅雨時の鬱陶しい日々が続く時に、さっぱり味のこの一品で元気に乗り切りましょう。

※お酒の肴にも簡単で良いですよ。

