



Recipe

まいにちの発酵ごはん

ささみの梅あえ

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

茹でささみ 2~3本
白ねぎ(きゅうり) ½本
(A)
梅干し 2個
醤油麹 大さじ1

Directions 作り方

- ・茹でささみはお好みの大きさにさいておく。
- ・白ねぎは斜め切りして水にさらしてからよく水気を切っておく。
- ・梅干しは種を除き、包丁でたたいてペースト状にしておく。

ボウルに梅干しと醤油麹を合わせて、ささみと白ねぎをあえる。

※白ねぎはきゅうりやセロリなどに変えてもOK、ささみだけでも。

※花かつおやごまをお好みで。