焼きささ身と三つ葉の柚子コショウ和え



調理時間 約15分
カロリー 52kcal(1人分)

材料 (2人分)

鶏ささ身	2本
塩、酒	各少々
糸三つ葉	1束
すだち	1/2個
(A)	
柚子コショウ	大さじ2/3
醤油	大さじ1/2
だし汁	大さじ2
すだち汁	1/2個

作り方

1. 鶏ささ身は軽く塩、酒をふり下味をつける。
2. 三つ葉は根を落とし、塩を加えた熱湯に茎から入れ、サッと茹で冷水にとり、水気を絞り2～3cmに切る。
3. (1)の水気を拭き取り、グリルに入れ両面焼グリルを点火し(上火、下火強)で5分焼く。粗熱が取れたら手で裂いておく。
4. ボウルにAを合わせ、1、(2)をサックリ和え、器に盛りすだちを添える。

新鮮なささ身を求め『鶏わさ』のように半生でいただくのもよいでしょう。