

ピーマンと蒸し鶏の和え物



▼材料（2人分）

- ピーマン …3個
- 鶏むね肉 …1枚
- 白ごま …少々
- A：
 - ・しゃぶしゃぶ用ごまだれ …大2
 - ・にんにくのおろし …1片分

▼作り方

- ① 鶏むね肉はラップをしてレンジ（強）で4分加熱する。
- ② ピーマンは千切りにしてラップをし、レンジ（強）で1分加熱する。
- ③ ①を棒切りにし、②とAを和える。
- ④ 仕上げに白ごまをふる。