

「パワーアップ! 朝ごはん」

レンジで簡単!

キャベツと鶏ささみの青のりあえ

〈材料 4人分〉

キャベツ	200g
鶏ささみ	4本
調味料	マヨネーズ 大さじ2
	しょうゆ 大さじ1
	青のり 小さじ1



〈作り方〉

- ① キャベツは茎の厚みをそいで2cm角に切り、耐熱容器に入れてレンジで加熱する。
- ② ささみも別の耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジで加熱し、中まで完全に熱が通ったのを確認する。
- ③ そのままおいて少し冷ましたら、ささみを細かく裂き、調味料で和える。キャベツとささみ、青のりを混ぜて仕上げる。

