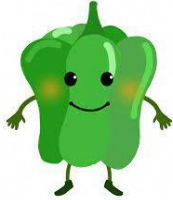




ピーマンと鶏ささみのマーマレードマリネ



材料 2人分

ピーマン	1袋(4~5個)
人参	1本
鶏ささみ	1本
塩・酒	適宜
酢	50cc
☆ごま油	大さじ1
マーマレードジャム	30g
ごま	5g

作り方

- ①ピーマンを千切りに切っておく。
- ②人参は5cm程度の千切りにする。
- ③鶏ささみは筋を取り除き、塩とお酒をふっておく。
- ④鶏ささみは耐熱容器に入れて軽くラップをして火を通して冷めたら食べやすい大きさにほぐしておく。
- ⑤お皿にピーマン・ささみ・人参を重ねてラップをふんわりかけて、レンジで3分程度加熱する。
- ⑥☆の材料を混ぜ合わせておく。
- ⑦お皿の上から⑥を回しかけてゴマをふる。