

## ほうれん草と鶏肉のサラダ梅肉風味



### 材料（1人前）

ほうれん草	50g
鶏肉	10g

#### 合わせ調味料

梅肉	10g
しょうゆ	2cc
砂糖	2g
サラダ油	10cc
酢	5cc

#### 下味調味料

塩	適量
コショウ	適量
酒	適量

### 作り方

ほうれん草はさっと湯がいて水にとり、水気を絞って5cm幅に切る。  
鶏肉に下味調味料をふりかけ15分蒸す。粗熱が取れたのち食べやすく裂く。  
とを合わせ、合わせ調味料で味を調える。