

おうち de 満洲レシピ

Vol.7

ザーサイとささみの中華和え

さわやかな食感が
食欲をそそります！



- 鶏ささみ…3本
- 酒…大さじ1

A

★ザーサイ(細切り)…80g

- きゅうり(千切り)…1/2本
- 長ネギ(みじん切り)…1/2本
- いりごま…少々

★満洲ドレッシング…2袋



レシピ考案者
飯能駅前店 高田啓子

ピラー油を加えれば
辛味に！

材料「2人前」

作り方

- ①鶏ささみを耐熱容器に入れ、酒をふり、ラップをしてレンジ(600W)で約3分加熱します。冷めたら手で細かくほぐしながら、スジを取り除きます。
- ②ボールに、①とAを入れ、満洲ドレッシングをかけて、混ぜ合わせます。
- ③お皿に盛り付け、いりごまをかけて完成です。

★マークは自家製お土産商品です。

ぎょうざの満洲

“ザーサイとささみの中華和え”にはこれ！

自家製お惣菜

お土産 1袋 200g
ザーサイ

150円(税込162円)

そのままでも、炒め物や
和え物にもよく合います。



満洲ドレッシング

15円(税込16円)



※調理イメージ

ザーサイと
満洲ドレッシングで
夏にぴったりの一品！

お土産コーナーで販売中！