

『ささ身と舞茸のごまマヨ炒め』

材料(2人分)

鶏ささ身	4本(200g)
舞茸	1パック
すり胡麻(白)	大さじ3
マヨネーズ	大さじ2
しょう油	大さじ1



作り方

- ① ささ身は筋を除き、5等分のそぎ切りにする。
フライパンにマヨネーズ大さじ2を入れて火にかけて、マヨネーズの縁がプツプツとしてきたらささ身を入れ、からめながら炒める。
- ② ささ身の表面の色が変わったら、舞茸を小さめの一口大に裂いて加える。
サツと炒め合わせ、しょう油大さじ1を加えて炒める。
- ③ ささ身と舞茸に火が通ったら火を止め、すり胡麻を加えて前t時に絡める。