

# 塩麴レシピ 『春野菜とささみの塩麴ヨーグルト和え』

## 材料(2人分)

菜の花	1束
空豆	5さや
鶏ささみ	100g
ヨーグルト	大さじ2
塩麴	小さじ1
生姜の搾り汁	小さじ1



## 作り方

- ① ボウルにザルをのせてペーパーた折を敷き、ヨーグルトを入れて1時間ほど置いて水気を切る。
- ② 菜の花は塩を入れた湯で2分程茹で、冷水の取る。
- ③ 空豆はさやから取り出し、外皮を付けたまま塩を入れた湯で1分30秒ほど茹で、外皮を外す。
- ④ 鶏ささみは筋を取り、塩の入れた湯で3～4分茹でて、一口大に切る。
- ⑤ ボウルに②、③、④を入れ、①、塩麴を入れて和える。
- ⑥ ⑤に生姜の搾り汁を入れて全体をさっくり混ぜ、器に盛って出来上がり！

**\*ヨーグルトの優しい酸味と、塩麴の甘みが和え物の観念を変えてくれます！**