

## ◎ 玉ねぎとささ身のエスニックサラダ

### 【材料】（5人分）

玉ねぎ 1/2 個（140g）  
鶏ささみ 2 本（200g）  
酒 大さじ 1  
みょうが 1 個  
サニーレタス 1/4 個

### 【調味料】

にんにく（みじん切り） 1 かけ  
酢 小さじ 2～3  
オリーブオイル 小さじ 2  
砂糖 小さじ 1  
  
胡椒 5～6 振り

### 【作り方】

- ①玉ねぎは縦半分に切り、繊維に沿って薄切り。水に 3 回晒し、ざるにあげ、水切りする。
- ②鶏ささみは筋をのぞき、酒をふって電子レンジで 3 分加熱。フォークで粗く裂く。
- ③みょうがは縦半分に切り、さらに斜め薄切りにする。
- ④ボールに調味料を入れ、よくかき混ぜて、玉ねぎ、鶏ささみ、みょうがを加えてさらによく混ぜて、サニーレタスを敷いた上に盛りつけ、胡椒をふる。

### 【メモ】

- ・玉ねぎを薄切りにするのにスライサーを使用してもよい。指を削らないように。
- ・エスニックとは「民族の」とか「民族的な」の意味で、ベトナム、タイなど東南アジアや、インド、中近東などの西アジアなどの地域の料理を「エスニック料理」ということがある。日本料理とは異なり、また従来の中国料理や朝鮮半島の料理とも異なるエキゾチックな味や雰囲気に関心が高まっている。

