

ささ身でヘルシー

# ささみのサラダチキン



調理時間 約 15分

## 材 料 8本分

ささみ 8本  
砂糖 大さじ1  
塩 小さじ1

## 作り方

1. ささ身に砂糖をすり込みます。  
その後塩をふって耐熱のビニール袋  
に4本ずつ入れます。
2. 沸騰したお湯に1を入れて、弱火で  
10分加熱、消火。そのまま冷める  
まで鍋の中で冷やします。