

料理名		準備時間	調理時間	分量
ササミのなめろう		10分	10分	2~3人分
	1	料理酒をいれた器にササミを浸け、ラップしてレンジで加熱する。 ササミに火が通ったら、そのまま冷やす。 この時、料理酒は捨てずに浸けたままにしておく。		
	2	冷ましたササミを2cmくらいに切る。		
	3	みょうが・生姜をみじん切にする。		
	4	合わせ味噌・濃口醤油・みりんを混ぜ合わせる。		
	5	青ネギを1cmくらいにコマ切りする。		
	6	ササミ・みょうが・生姜と、工程4の調味料を混ぜ合わせて器に盛り、青ネギを添えて完成。		
	7			
<b>材料</b> ささみ… 4枚 みょうが… 2個 生姜… 2個 青ネギ… 少々 合わせ味噌… 大さじ2 料理酒… 大さじ2 濃口醤油… 大さじ1 みりん… 大さじ1				
<b>調理のポイント</b> 1)みょうが・生姜のみじん切りは、食感が残る程度の大きさにする。				