

棒棒鶏



材料 3 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏ササミ	3本		
酒	大さじ1		
塩こしょう	適量		
きゅうり	2本		
ミニトマト	6個		
<タレ>			
冷汁うどんつゆ	1袋		
酢	小さじ1		
ラー油	お好みで		

料理特徴

ゴマの風味とお酢の酸味のバランスが棒棒鶏によく合います。お好みでラー油を加えてお召し上がりください。

作り方

- ①鶏ササミ・酒・塩こしょうを合わせてよく揉み込む。
- ②きゅうりは千切りにする。
- ③<タレ>を混ぜ合わせておく。
- ④せいろに①を並べて蓋をし、沸騰した鍋の上に置いて10分蒸したら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤鶏ササミの筋を取り除き食べやすい大きさにほぐす。
- ⑥器に②・ミニトマト・⑤を盛り付け、③をかけて出来上がり。