

蒸し鶏のサラダ



材料 4 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏ささみ肉	150g		
ナンプラー	15g		
酒	15ml		
レモン汁	10g		
水菜	20g		
長ネギ	20g		

料理特徴

ささみ肉に直接揉み込むことで、ナンプラーの旨味がしっかり入ります。レモン汁と合わせることで爽やかな酸味が味にまとまりを付与します。

作り方

- ①耐熱容器に鶏ささみ肉・ナンプラー・酒を入れて揉み込み、蒸し器で10分程度火が通るまで蒸す。
- ②水菜は5cm幅に切る。長ねぎは縦半分に切った後、斜め薄切りにして水にさらす。
- ③鶏ささみ肉が蒸しあがったら軽くほぐし、蒸し汁にレモン汁を加える。
- ④③に②を加えて和え、器に盛りつけて出来上がり。

※蒸しあがった鶏肉と汁を冷やすと、より美味しくお召し上がりいただけます。