

水晶鶏のサラダ仕立て



Point

にんにくとしょうがはチューブタイプのものを使用しても良いです。

エネルギー 169kcal
たんぱく質 25.8g 脂質 4.0g 炭水化物 7.7g
食物繊維 1.1g 塩分 1.7g

材料 2人分

鶏むね肉（皮なし）	200g
塩	小さじ1/4
胡椒	少々
料理酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1〜
タレ	
ねぎ	10cm
にんにく・しょうが	各1/2片
ごま油	小さじ1
醤油・みりん	大さじ1/2
酢	小さじ1〜
鶏ガラスープの素	小さじ1/4

Cooking Instructions

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、塩、胡椒、料理酒をまぶして、しばらく置き、片栗粉をまぶす。
- ② 沸騰した湯で①を火が通るまでゆがき、冷水にとって、水気をきる。
- ③ きゅうりは斜め薄切りスライスにし、ミニトマトは半分に切る。
- ④ ねぎはみじん切りにし、にんにく、しょうがはすりおろし、調味料と一緒に混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に鶏肉と野菜を盛り合わせ、④を食べる直前にかけていただく。

主食

主菜

副菜

汁物・スープ

その他

デザート