

ごまだれチキンサラダ

しっとりした鶏むね肉をたっぷり野菜といただきます



材料(4人分)

| | | |
|------|----|--------|
| 鶏むね肉 | …… | 2枚 |
| 酒 | …… | 大さじ1 |
| 砂糖 | …… | 小さじ1 |
| 塩 | …… | 小さじ1/2 |
| なたね油 | …… | 小さじ1 |
| きゅうり | …… | 1本 |
| トマト | …… | 1個 |

<ソース>

| | | |
|---------|----|---------|
| すりごま(金) | …… | 大さじ2 |
| 砂糖 | …… | 大さじ11/2 |
| 味噌 | …… | 大さじ11/2 |
| 米酢 | …… | 大さじ11/2 |

作り方

- 1 鶏むね肉に砂糖、塩をすりこみ、酒をふり5分程おく。サランラップにのせ、なたね油をふり、つつむ
- 2 電子レンジ600Wで5分、取り出して裏返し3-4分加熱する。そのまま冷めるまでおく。
- 3 きゅうりは千切り、トマトは輪切りにして断面を半分に切る。
- 4 ソースを作る。ボウルにすりごま、砂糖、味噌、米酢を入れ、よく混ぜる。
- 5 2を食べやすい大きさに手でさき、きゅうり、トマトと盛りつける。ソースをかける。