

照り焼きチキンサラダ春巻き

チキンの照り焼きと野菜を生春巻きで巻きました



材料 (4人分)

ライスペーパー	8枚
鶏もも肉 (約300g)	1枚
塩	小さじ1/2
なたね油	大さじ1/2
<合わせ調味料>		
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
もやし	1袋
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
トマト	1/2個
サニーレタス	適量

作り方

- 1 鶏肉の照り焼きを作る。鶏肉は味が染み込むように、皮目にフォークなどで穴をあけ、塩を揉み込む。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下にして、5分程度こんがりと焼く。肉のまわりが白っぽくなったら上下を返す。途中余分な脂はペーパータオルで拭き取る。ふたをし、弱火で3～4分蒸し焼きにして、合わせ調味料を加え中火にして調味料を煮詰める。調味料は少しとろみが出てきたら何度も肉にかける。弱火にして調味料がほとんどなくなったら火から下ろす。
- 3 たっぷりの水を鍋に入れて加熱する。沸騰したら、よく洗ったモヤシを入れ、再沸騰後30秒程度でゆで、ザルにあけて自然に冷ます。塩とごま油で調味する。
- 4 鶏肉、トマトは8等分に切る。もやしも8等分しておく。サニーレタスは洗って8枚用意する。
- 5 ぬるま湯を入れたバットに、ライスペーパーをさっとくぐらせ、まな板の上に広げる。サニーレタスを敷き、鶏肉、トマト、もやしをのせてしっかりと巻く。食べやすい大きさに切る。