





棒棒鶏(バンバンジー)

材料 (4人分)

ささみ4本
酒大さじ2
塩小さじ1/2
きゅうり1本
トマト1個
おろし生姜(チューブ可)1片
白練り胡麻、砂糖、酢、醤油各大さじ2
ラー油、ごま油各大さじ1



作り方

- 小鍋に水3カップと酒と塩を沸騰させ、ささみを入れて沸騰したら火を弱めて3分ほど茹でそのまま冷ます。(※)
- 取り出したささみは細かく裂く(硬いところは除いてください)。
- トマトは薄切り。きゅうりは斜め薄切りにしてから細く切るか、ピーラーでペラペラにスライス。
- タレを作る。生姜～醤油を順番に加えてよく混ぜ、ラー油とごま油を加えて混ぜる。
5. (好みでよく冷やして)
トマト、きゅうり、ささみをお皿に盛りつけ、食べるときにタレをかける。

