

超簡単！棒々鶏(バンバンジー)

材料 (3~4人分)

鶏胸肉 1枚 酒大さじ 2
塩少々 きゅうり 1本
トマト 1個

■ <タレ>

すりごま大さじ 2
すりおろし生姜 1かけ
すりおろしニンニク 1かけ分
砂糖大さじ 2 酢大さじ 2
醤油大さじ 1 コチュジャン小さじ 1
ごま油大さじ 1



作り方

1



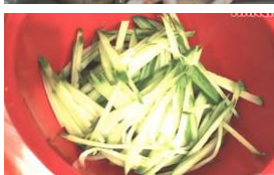
耐熱容器に鶏胸肉と酒、塩を入れて混ぜ、ラップして3分レンジ加熱したら裏返して再び3分加熱する。

2



ラップをかけたまま粗熱を取り、冷めたら手で細く裂く。

3



<タレ>は混ぜ合わせておき、トマトは薄くスライスして、きゅうりは千切りにする。

4



トマト、きゅうり、鶏胸肉の順に器に盛り付けて、タレをかけて出来上がり！

コツ・ポイント

ニンニクと生姜はチューブでOK。(3cmくらい)

レンジは600Wを使用していますが、ご家庭のレンジの差や鶏胸肉の大きさも異なると思いますので、加熱時間は様子を見て加減してください。