



棒々鶏



調理時間
45分

カロリー
217kcal

野菜摂取量
76g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

鶏もも肉	1枚
きゅうり	1本
長ねぎ	適量、1本
しょうが	適量
かいわれ菜	1パック

下準備

【ソース】

練りゴマ	大さじ3
しょうがの搾り汁	小さじ1
しょうゆ	大さじ4
ゴマ油	大さじ1
ラー油	小さじ2
砂糖	大さじ1強
酢	大さじ1
青ねぎ(みじん切り)	大さじ4

作り方

- 鍋に水2000ccを入れ**中火**にかけて沸騰したら、鶏肉、長ねぎ、しょうがを入れ、フタをし、火を止めて25～30分間おく。鍋から鶏肉を取り出し、冷ましてから細切りにする。
- 【ソース】を作る。しょうゆ、砂糖、酢、しょうがの搾り汁をよく混ぜ合わせてから練りゴマと残りの材料を加える。
- 器に細切りのきゅうりを敷いて(1)を盛りつけ、上に千切りした長ねぎとかいわれ菜を添えて(2)のたれをかける。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ビタクラフト ウルトラ 両手ナベ 4.0L深型

日本の家庭向きに特別デザインした深型ナベ。カレーやシチューなどの煮込み料理、また多層鍋の高い保温性を活用したスープストックにも重宝します。ごはんなら7カップまで。