

茹で鶏とかぶのからしじょうゆ和え



カロリー: 253 kcal



食塩相当量: 1.5 g



調理時間: 30 分



材料

《 2人分 》

鶏むね肉	200g
かぶ(小)	3個
しょうが(すりおろし)	15g
しょうがの皮	少々
【からしじょうゆ】	
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
練りからし	小さじ2
サラダ油	小さじ1

作り方

1. かぶは皮をむき、一口大に切る。
2. ビタクラフトの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩少々(分量外)としょうがの皮を入れ、鶏むね肉、かぶを入れて再沸騰したらフタをし火を止め、余熱で20～25分おく。
3. 2 の鶏むね肉とかぶをザルに上げて冷ます。
4. ボウルに【からしじょうゆ】を合わせて、食べやすい大きさに切った鶏むね肉とかぶを混ぜ合わせ、すりおろしたしょうがをのせる。