

棒棒鶏(バンバンジー)

材料 (2人分)

鶏むね肉	1枚
きゅうり	1/2本
トマト	1/2個
レタス	2枚
ゴマソース	
└砂糖	大さじ1.5
└酢	小さじ2
└しょうゆ	大さじ3.5
└おろししょうが	大さじ0.5
└芝麻醤	大さじ2.5
└ラー油	少々
└ゴマ油	大さじ0.5
└白ねぎのみじん切り	大さじ4



作り方

1. 鶏むね肉を真中辺から左右に切り込みをいれ観音開きする。
2. 鍋に水、たたきつぶした白ねぎの青い部分、しょうがの皮、塩を入れ、煮立ててから鶏むね肉を入れ15分ほど茹でる。
鶏むね肉を水に落とし冷まし、繊維にそって手で食べやすい大きさにさく。
3. きゅうりはせん切り、トマトは薄切りにしておく。
しょうがはおろす。白ねぎはみじん切りにする。
4. 【ゴマソースを作る】ボウルにゴマソースの材料を入れあわす。
5. お皿にレタスを敷き、鶏むね肉をのせきゅうり、トマトを添える。
6. 食べる直前にゴマソースをかける。

所要時間 30分
主な調理器具 鍋