



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



万能タレであっけりいただきます



きゅうりを余さず食べよう! おろしきゅうりの水晶鶏



一人あたりのエネルギー 235kcal	食塩相当量 1.9g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

きゅうり 2本
A [ぼん酢しょうゆ 大さじ2
ごま油 小さじ2
鶏肉 むね(皮なし) 1枚
B [酒 大さじ1
塩 少々
片栗粉 大さじ2
大葉 2枚
白炒りごま ひとつまみ

■作り方

- ①きゅうりはすりおろして水分を軽く絞り、Aと混ぜ合わせる
- ②鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、Bを揉み込み5分程度漬け、片栗粉をまぶす
- ③鍋に熱湯を沸かし、②を広げながら加え、弱火で3分程度茹でたら冷水に取り、粗熱が取れたら水気を切る
- ④器に③を盛り、①をかける
- ⑤④にきざんだ大葉を盛り、白炒りごまを散らす



おろしきゅうりだれは豚しゃぶや冷奴にもおすすめです

cooking memo