

香味野菜でおいしく減塩！

水晶鶏のピリ辛香味そえ

《 材料 》 2 人前

1 人あたり塩分 1.2g

- ・鶏もも or むね肉…1 枚
- ・砂糖、塩…少々
- ・片栗粉…大さじ 2

[ピリ辛タレ]

- ・白ネギ…1/2 本
- ・みょうが…2 本
- ・大葉…2 枚
- ・一味…適量
- ・ポン酢…大さじ 2



※鶏ハム・焼き 同様にタレかけるのもオススメ!!



～ 作り方 ～

① 鶏肉は一口大に切り、砂糖・塩をまぶし 5 分程度おく。

その間に鍋にお湯を沸かしておく。

② 白ネギ、みょうが、大葉はすべて千切りにし、白ネギは少し水にさらしておく。

ボール(小)に調味料を合わせ、ここに薬味をいれて混ぜ合わせておく。

③ ①から出た水気をふき取り、片栗粉をまぶす。その後お湯の中に入れ茹でていく。

④ 茹で上がった鶏肉を冷水でしめて、皿に盛りつけて完成。(約 3～4 分)

※ タレは上にかけてもいいが、小鉢に盛り、都度つけて食べることをおすすめします!!