

しゃっ(ほり)トマトバンバンジー

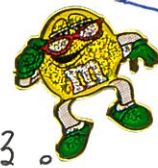
●材料●

- 鶏ムネ肉 — 小1枚
- トマト — 1個
- きゅうり — 1本
- 酒 — 大さじ 1/2
- ★ しょうゆ — 小さじ 2
- ★ ごま油 — 小さじ 1
- ★ 酢 — 小さじ 1
- ★ 豆板醤 — 小さじ 1/6 くらい
(お好みで)
- 白ごま — 適量



●作り方●

- ① 鶏ムネ肉は、皮と脂肪を取り除き、耐熱容器に入れて酒をかける。ふんわりラップをして600Wレンジで2~2分半加熱する。
- ② 鶏肉の加熱が終わったら、ラップをいたまま冷めるまで放置する。
- ③ きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。
トマトは5cm角に切る。
- ④ ボウルにトマトと★印の材料を全て入れ、よく混ぜる。
冷蔵庫でよく冷やしておく。
- ⑤ お皿にきゅうりを敷き、その上に鶏肉を手で裂いてのせる。
(この状態で、食べる直前まで冷やす。)
- ⑥ 食べる前に④のトマトをかけ、白ごまをすりつぶしながらかけたら出来上がり!



鶏肉を
大きめに
裂くと
かみごたえ
アップです