

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

きゅうりが主役の棒棒鶏

調理方法

ゆでる

材料（2人分）

鶏もも肉	1枚
塩	小さじ1/2
料理酒	大さじ1
しょうが	1片分
きゅうり	1/2本
＜タレ＞	
醤油	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
芝麻醬	大さじ1.5
酢	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
ねぎ	25g
ラー油	小さじ1

作り方

①鍋に鶏もも肉が浸かる程度のお湯を沸かし、塩、料理酒、しょうがを加える。そこにもも肉を入れ、弱火で10分程度ゆでる。
②タレの材料を混ぜ合わせ、ゴマダレを作る。
③きゅうりは千切りに切っておく。
④もも肉に火が通ったら薄切りにして器に盛り、きゅうりを飾りゴマダレをかける。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：345kcal	脂質：24.2g
タンパク質：20.2g	食塩：2.6g

アドバイス

味のポイントは芝麻醬（チーマージャン）!!

