

お料理 クリップ

みんなのおつまみ&スナック

本文レシピ／大阪ガスッキングスクール

撮影／國米恒吉

とびきり簡単、こんなにおいしい！ しっとりした
ゆで鶏に、風味豊かなゴマだれをたっぷりつけて。

ちやちやっと バンバンジー



ゆで汁につけたまま冷ます
ことで、肉が
しっとり軟ら
かく仕上がる



■材料 (4人分)

鶏モモ肉……………300g
酒……………少々
白ネギ(青い部分)、ショウガの皮…各適量
レタス……………100g

練りゴマ……………大さじ2
酢、醤油……………各大さじ1
A 砂糖、鶏のゆで汁……………各大さじ1/2
ラー油……………小さじ1/2
白ネギ(みじん切り)……………10g
↓
ショウガ(みじん切り)……………10g
よく混ぜ合わせる

■作り方

- 鍋に鶏肉、酒、白ネギの青い部分、ショウガの皮を入れ、全体がかぶる程度の水を注いで中火にかける。約15分ゆでて火を止め、そのまま冷ます(写真)。
- レタスを千切りにして器に敷き、食べやすい大きさに切った1を盛る。Aをかけていただく。