

バンバンジーサラダ



中華料理の棒棒鶏(バンバンジー)をイメージした食べごたえのあるサラダです。



材料(4人分)

鶏ささみ	100g
きゅうり	1/2本
大根	40g
人参	25g
塩	適量

～タレ～

練りごま(白)	20g
みそ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
酢	大さじ3/4
砂糖	小さじ2
塩	適量

作り方

- ① きゅうり・大根・人参は食べやすいサイズの短冊切りまたは、千切りにし、軽く塩をふっておく。
- ② 鶏ささみは茹でて、さいておく。
- ③ 塩以外のタレの調味料を混ぜ、タレを作る。
- ④ ①の水をしぼったら、②③と一緒に和える。
- ⑤ 塩で味を調えたらできあがり。

* 鶏ささみを茹でる際に、酒を加えると鶏ささみが柔らかく仕上がります。

