

～しっとり柔らか！ふるふる水晶鶏～



タンパク質が
しっかり摂れますよ♪

☆材料

鶏むね肉(皮なし)1枚 塩小さじ1/2 片栗粉大さじ2

★たれ

ねぎ(白い部分)15cm しょうが5g 醤油大さじ2 醋大さじ1

砂糖大さじ1 ごま油大さじ1

たれの代わりにポン酢や
梅肉でも美味しいですよ♪

☆トッピング

大葉(千切り)適量 みょうが(千切り)適量 細ねぎ(刻み)適量

☆作り方

- ① 鶏肉は綿棒で軽くたたき、斜めに包丁を入れてそぐようにして一口大に切る。
- ② ボウルに鶏肉を入れ、塩、片栗粉を加えてもみこむ。
- ③ 鍋に湯をわかし、弱火にして鶏肉を入れ、火が通るまで5分ほど加熱する。
氷水にさらして冷やし、水気を切る(水晶鶏)。
- ④ ねぎはみじん切りにする。しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
ボウルに★を入れて混ぜる(たれ)。
- ⑤ 器に水晶鶏を盛り、お好みで薬味をのせてたれをかけたら出来上がり♪