

## 時短！鶏胸肉ときゅうりの棒棒鶏風サラダ♪



## 作りかた

1. 鶏胸肉をフォークで何ヶ所か刺し酒と塩を振る。耐熱容器に入れふんわりラップをして **レンジ** **600W** **4分30秒** 加熱する。
2. 鶏胸肉は自然に冷めるまで待つ。きゅうりは細切りにする。
3. **A**を混ぜ合わせる。
4. 鶏胸肉が冷めたら手で割く。
5. 鶏胸肉ときゅうりを**A**に絡めるように全体を混ぜ合わせる。
6. 器に盛り付けて完成！

手動

レンジ

600W

加熱：約4分30秒

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

164kcal

塩分

1.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

4人分

鶏胸肉

1枚

きゅうり

1本

塩

適量

酒

適量

**A** すりゴマ

大さじ2

**A** しょうゆ

大さじ1と1/2

**A** 砂糖

大さじ1

**A** ごま油

大さじ1

**A** 酢

大さじ1

**A** みそ

大さじ1

調理のコツ・ポイント

お弁当にも♪

鶏胸肉の下ごしらえをすることでお肉が柔らかくなります(^ω^)  
もしも鶏胸肉を割いて生の部分があったら更に加熱してくださいね。