

## 時短！鶏胸肉ときゅうりの棒棒鶏風サラダ♪ by ふたごゆき



## 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 約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  
底面

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。  
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

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。