

8. 蒸し鶏の生姜ねぎソース

●材料 (4人分)

- | | | |
|---|-----------|---------|
| A | 鶏むね肉 | 280g |
| | 長ねぎ(青い部分) | 適量 |
| | 生姜スライス | 8g |
| | 水 | 1カップ |
| | 酒 | 大さじ1 |
| | 塩 | 少々 |
| B | 生姜すりおろし | 小さじ1 |
| | 長ねぎみじん切り | 40g |
| | しょうゆ | 大さじ2 |
| | 酢 | 大さじ2 |
| | ラー油 | 5滴ぐらい |
| | ごま油 | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ2 |
| | トマト | 1個 |
| | レタス | 60g |
| | 貝割れ菜 | 1/4 パック |



多めに作って、サラダやサンドイッチの具に使っても美味しいです。

●作り方

- 1 Aを鍋に入れ、蓋をして沸騰させる。
- 2 沸騰したら弱火で10分煮る。火を止めて、余熱で10分おく。
- 3 Bを合わせておく。
- 4 トマトは薄い半月切りにする。
- 5 ②の鶏肉を鍋から取り出し、1cm幅にスライスして、野菜と一緒に盛り付ける。最後に③のソースをかける。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
鶏むね肉のチンジャオロース風	159	19.5	5.8	7	0.7
蒸し鶏の生姜ねぎソース	127	16.5	4.4	15	1.5