

水菜のよだれ鶏風

◇ポイント

キャベツやブロッコリーを茹でたり、炒めたターツアイや小松菜など、どんな野菜でも美味しくいただけます。鶏肉の代わりに豚肉でも代用できます。たっぷり冬野菜を食べましょう。

◇材 料(4人分)

水菜 1束(1袋)
プチトマト 8ヶ
鶏むね肉 2枚
酒 大さじ1
砂糖 小さじ1
片栗粉(鶏むね肉をまんべんなくまぶす分)
水(鶏もも肉をゆでる用)
800cc

【A】

醤油 大さじ2 砂糖 小さじ2
酢 小さじ2 ごま油 大さじ1
ラー油小さじ1(※お子様用は入れなくても可)
おろしニンニク 小さじ1
おろしショウガ 小さじ1/2
梅肉小さじ2(各チューブで可)

※Aを全て併せて混ぜて少し寝かせておく。
※花椒又は山椒を少々入れると更に本格的になります。



◇作り方

- ① 【A】を全て混ぜてタレを作り、少し寝かせておく。
- ② 鶏むね肉は縦に半分にして半分を厚さ2cm程度にそぎ切りし、食べやすい大きさにした後、酒・砂糖に漬け、もみこんでおく。
- ③ ②に片栗粉をまぶして余分な粉を落とし、熱湯800ccに入れて5分程度茹でてからざるにあける。
(つるっとした食べ心地になります)
- ④ 水菜はよく洗って3cm程度の食べやすい大きさに切って水にさらし、プチトマトは半分に切って皿に盛る。
- ⑤ ④の上に③をのせ、①のタレをかけてできあがり。

◇栄養価(1人分)

・エネルギー 236kcal
・脂 質 6.5g
・たんぱく質 31.5g
・塩 分 2.1g