



旨みたっぷり
醤油風味

(鶏ささみ使用)

醤油風味の和風サラダチキン

(材料/2人分)

鶏ささみ 3本 ※筋を取り除いた状態で総重量約170g

約
210
kcal

合わせ調味料

塩	ふたつまみ
砂糖	小さじ1/2
たまり醤油	小さじ1/2
顆粒和風だしの素	小さじ1/4
酒	大さじ1/2

大根(皮をむき3cm長さの細切り)

適量

人参(皮をむき3cm長さの細切り)

適量

水菜(3cm長さに切る)

適量

約
90
kcal

ソース

めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
すり胡麻	大さじ1・1/2
砂糖	ひとつつまみ
一味	少々

(作り方)

- ①鶏ささみは筋を取り除きます。
- ②保存袋に鶏ささみ・合わせ調味料を入れ袋の上から約1分間よく揉みこみ9時間~12時間程、冷蔵庫でねかせます。
- ③容器に水100mlを入れザルをのせ、鶏ささみを広げておき、フタをして電子レンジ500wで5分加熱し、10分程蒸らします。
- ④ボウルにソースの材料を表記の上から順に入れながらそのつど混ぜ合わせます。
- ⑤器に大根・人参・水菜を盛りスライスしたサラダチキンをのせ、仕上げにソースをかけます。