



焼きたもぎの棒棒鶏サラダ

材料 (4人分)

- 鶏もも肉……2枚
- トマト……2個
- きゅうり……2本
- 白ネギ……10cm
- たもぎ茸……2パック
- 塩、酒……各少々

[たれ]

- ・ 砂糖、練り胡麻……………各大さじ2
- ・ しょうゆ……………大さじ2
- ・ 酢……………小さじ2
- ・ 豆板醤、甜麺醬……………各小さじ1
- ・ 生姜、ネギのみじん切り……………少々

作り方

1. 鶏肉に塩、酒をすりこんで耐熱皿にのせてふんわりラップをして、電子レンジで5～6分加熱し、そのまま余熱で鶏肉に熱を通して、冷めたら粗めにさいておく。
2. きゅうりはせん切り、トマトは輪切り、たもぎ茸は小房にわけて表面にサラダ油を塗ってグリルでこんがり焼く。
3. 皿にトマト、たもぎ茸、きゅうり、鶏肉を盛り、たれをかけて白髪ネギを天盛りする。