

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



お手軽ピリ辛 バンバンジー

考案者 中国料理 香港



材料(2人分)

- レタス 2枚
- トマト 半分
- 鶏モモ肉またはサラダチキン 150g
- ごまドレッシング 大さじ3
- 練りごま 大さじ1
- ラー油 大さじ1(お好みで調整)
- ごま油 小さじ1
- 酢 小さじ1
- 長ねぎ 適量

作り方

- 1 鶏モモ肉150gを耐熱容器に入れ、お湯と長ねぎの青い部分を入れてラップをかけて穴をあけ、700Wで5分(600Wで6分)加熱する。取り出したら冷水で冷やしておく。
- 2 調味料を合わせる。
- 3 レタスは水で洗い、好みの大きさにちぎって器に敷く。
- 4 トマトは輪切りにしてレタスの上に盛り付ける。
- 5 冷めた鶏モモ肉を好みの大きさにほぐし、器に盛り付けたら白髪ねぎをのせる。

POINT

鶏モモ肉を加熱する時、長ねぎの青い部分を一緒に入れると鶏肉のくさみが抜け、ねぎの風味が出ます。鶏モモ肉の代わりに市販のサラダチキンを使ってもよいです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>