

蒸し鶏のサルサソース風



主菜

野菜量
(1人分)

105g

メイン
食材



栄養価
(1人分)

エネルギー
200kcal

塩分
1.1g

* 材料 (4人分) *

鶏むね肉(皮付き).....280g
塩.....小さじ1/3
A { こしょう.....適量
酒.....大さじ1+1/3
白ねぎ.....60g
しょうが.....1かけ
-サルサソース-
オクラ.....80g
たまねぎ.....60g
トマト.....240g
にんにく.....1かけ
B { 乾燥パクチー(香菜)
.....小さじ1/2
タバスコ.....小さじ1/2
レモン汁.....大さじ1/2
塩.....小さじ1/3
こしょう.....適量
オリーブオイル...大さじ1
レタス.....40g
※パクチーは粉パセリなどで代用できます。

* 作り方 *

1. 鶏むね肉にAをふりかけ、10分程漬けこむ。
2. 白ねぎは5cmの長さに切り、しょうがはうすく切る。
3. 鍋に肉がかぶる程度の水と①、②を入れ、沸騰したら弱火～中火で10分加熱し、火を止めてそのまま冷ます。
4. オクラはゆでて3mmの輪切りにする。たまねぎはみじん切りにし、水にさらしたのち水を切る。トマトは1cmの角切りに、にんにくは、みじん切りにする。
5. Bと④を混ぜ合わせる。(サルサソース)
6. ③の肉を5mm厚さのそぎ切りにし、ちぎったレタスの上へのせ、サルサソースをかける。