

おいしさ一番星を使った たたきキュウリの棒棒鶏

<< キュウリの美味しさをダイナミックに味わう >>



----- 材料 (2人分) -----

おいしさ一番星キュウリ	2本
鶏むね肉	1枚 (250g)
日本酒	大さじ1
塩	適量

A

すり胡麻	大さじ2
生姜のすりおろし	小さじ1
粗びき唐辛子	少々
砂糖	大さじ1 + 1/2
醤油	大さじ1 + 1/2
酢	大さじ2
ラー油	小さじ1/2

----- 作り方 -----

- ① おいしさ一番星キュウリは両端を切り、長さを3～4等分に切る。ビニール袋などに入れ、上から麺棒などで軽くたたく。
- ② 鶏むね肉はフォークで数か所刺し、日本酒と塩をまぶす。耐熱皿にのせてゆるめにラップをかける。
- ③ レンジで3分間加熱し (500W)、裏返して2分間加熱する。そのまま10分間おいて裂き、肉汁につける。
- ④ Aを合わせて、タレを作る。
- ⑤ 器に①、③の順に盛付け、④のタレをかける。

※POINT

鶏むね肉はレンジ加熱後、余熱で火を通すとしっかり仕上がります。

