

塩鶏と万能ねぎのサラダ風・ジンジャー Dressing 和え

🕒 調理時間: 15分

🔥 1人分のカロリー<260Kcal>

🌿 材料 (2人分)

万能ねぎ(青ねぎ) 1束

【塩鶏】

鶏むね肉 1枚

塩 小さじ1/2

砂糖 小さじ1/2

酒 50cc

【Dressing】

しょうが 20g

しょうゆ 大さじ1

酢 大さじ1/2

オリーブオイル 大さじ1



🌿 作り方

～塩鶏を作る～

1. 鶏むね肉に塩、砂糖をすりこむ。

2. 鍋に1と酒を入れてフタをして中火にかける。蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして5分加熱して火を止めて5分蒸らす。(鶏肉の大きさによって時間を調節する。)

～仕上げ～

1. ボウルに【Dressing】の材料を入れてしっかり混ぜ合わせる。

2. 青ねぎは斜め薄切りにして水にさらす。

3. 【塩鶏】を食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて青ねぎを飾り、【Dressing】をかける。

🌿 ワンポイントアドバイス

◆鶏むね肉は加熱しすぎるとパサパサになりやすいので注意する。