

よだれどり



キューピー
「中華ドレッシング」を使用

＜材料＞(2人前)

鶏むね肉	100g
酒	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
ディノケール	2枚
長ねぎ	少量
(A) 中華ドレッシング	大さじ 2
(A) 食べるラー油	大さじ 1
(A) ショウガ(チューブ)	少々

＜作り方＞

〔下準備〕 鶏むね肉は皮を取り除いておく。

- (1) 長ネギはみじん切りにする。
- (2) 鶏むね肉はフォークで数か所に穴をあけ、ボウルに入れる。酒と砂糖をなじませる。
- (3) 耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。一度取り出して鶏むね肉を裏返し、再度ラップをかけ、中に火が通るまで600Wの電子レンジで3分加熱する。粗熱をとり、5mm幅に切る。
- (4) ボウルに(A)の材料を入れて混ぜ合わせる。
- (5) 茹でたディノケールを一口大に切り、お皿にのせて、その上に鶏むね肉を乗せる。
- (6) お好みで細かく切ったディノケールと長ネギを盛り付け、(A)をかける。