



ビールによく合うさっぱりメニュー

ゆで鶏のピリ辛きゅうりだれ



■材料〈4人分〉

若とりむね肉……………2枚(約600g)
 塩……………小さじ1
 酒……………大さじ2
 トマト……………大1個
 もやし……………1/2袋
 きゅうり……………1本
 ◆A うす口しょうゆ……………小さじ1/2~
 砂糖……………小さじ2
 塩……………小さじ1/2
 ごま油……………大さじ2
 白ごま(すったもの)……………大さじ2
 豆板醤……………小さじ1/2~
 リーフレタス……………適量

■作り方…調理時間約45分

- ①鍋で水(分量外:約600ml)を沸かし、塩・酒を入れ、沸騰したらとり肉を入れる。ごく弱火で10分ゆで、ふたをして30分置く。
- ②トマトはうすく半月切り、もやしは根を取り、さっとゆでる。
- ③きゅうりはみじん切りにして、Aと合わせる。
- ④①を5mm幅にスライスする。
- ⑤器に②のトマトを並べ、その上に②のもやしのをせ、④を盛りつけ、リーフレタスを添える。③をかけてできあがり。

1人あたり: 336kcal



- ・きゅうりだれは味を見て、うす口しょうゆで調整してください。
- ・豆板醤の辛さはお好みで調整してください。
- ・きゅうりだれは、冷奴やそうめんにかけてもおいしいです。

この街に、あってよかった。

