

# ぼんぼんじー 棒々鶏

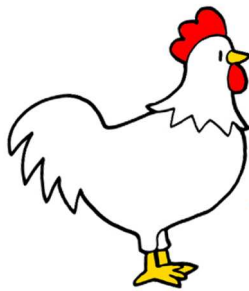


## 材料【4～5人分】

ささみ	2本 (100g)	豆板醬	少々	} A
きゅうり	1本	濃口醬油	大さじ1	
人参	中1/4本	酢	大さじ1	
すりごま	適量	ごま油	小さじ1	
		砂糖	小さじ1	
		塩	少々	

## ～作り方～

- ① ささみは熱湯で茹でた後冷まし、ほぐしておく。
- ② きゅうり、人参は千切りにしてさっと茹で、水気をしぼってよく冷ましておく。
- ③ ①と②に調味料Aとすりごまを加え仕上げる。



棒々鶏は蒸した鶏肉に辛めのごまのソースをかけた四川料理です。鶏肉を棒で叩き、柔らかくしたことから、「棒」という漢字が使われています。さっぱりとした鶏肉に、濃いめのソースがよく合います。