

カロリー
1人分
790Kcal

調理時間
40分

材料
2人分



ピーナッツソースの棒棒鶏

材料

鶏むね肉・・・250g
キュウリ・・・2本
トマト・・・1個
酒・・・大さじ2
塩・・・小さじ1
<A>
ピーナッツペースト・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
酢・・・大さじ1
ラー油・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ2

作り方

- ① キュウリは千切りにし、トマトは半分に切ってから5ミリ幅にスライスしておく。
- ② 鶏肉は軽く洗ってからキッチンペーパーで水気を拭き取り、観音開きに切って厚さを均等にする。
- ③ 耐熱皿に鶏肉を乗せ、塩、酒をふり、ラップをかけてレンジ(500W)で8分温める。
- ④ 鶏肉に火が通ったらレンジから取り出し、ラップをかけたまま冷ます。Aの材料をまぜ合わせる。
- ⑤ 鶏肉が冷めたら食べやすい大きさに切る。
- ⑥ ※鶏肉から出た出汁はあとで使うため、50ccほどとっておく
- ⑦ お皿にキュウリ、トマト、鶏肉の順に盛りつける。まぜ合わせたAに、とっておいた出汁を入れてまぜる。
- ⑧ 鶏肉の上にAをかけたら完成。



豆知識

オレイン酸やリノール酸を多く含むピーナッツの脂質には、コレステロールを減らす働きがあります。酸化しにくく、悪玉コレステロールを減らして血圧を下げる働きがあります。

Point

鶏肉を冷ます時にラップを外してしまうとパサパサになってしまうため、必ずラップをしたまま冷ましてください。