



**材料 4人分**

鶏ささみ	3本
片栗粉	適量
大根・大葉・みょうが	適量

**〈タレ〉**

こいくち醤油	50cc
酢	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ2
しょうがのみじん切り	小さじ2

**調理時間 30分**

**作り方**

1. つけ合わせの野菜は千切りにして水に浸した後にザルにあげておきます。



2. 鶏のササミは食べやすい大きさに切りまします。片栗粉をまぶして綿棒か、すりこぎでトントンとたたきながら薄くのばします。



3. 熱湯で茹でてから氷水に取ります。



4. タレの調味料を合わせ、器に野菜と共に盛りタレを添えます。

アドバイス
-------

- ◎鶏肉が苦手な方も食べられます。白身の魚の食感です。
- ◎冷たく冷やしてお召し上がりください。