

# 鶏ささみの棒棒鶏（バンバンジー）

調理時間 15分

## 《 材 料 》

鶏ささ身 4本(200g)  
きゅうり 1本  
大根 40g  
もやし 40g  
トマト 1個  
レモン 適量  
パセリ 適量

### 下味

淡口醤油 大 1

酒 大 1

### ごまダレ

練りごま 大 4

砂糖 大 1

淡口醤油 大 2

酢 大 2

ごま油 大 1

塩 適量

卸し生姜 少々

## 《 作り方 》

鶏ささ身は筋を取り、酒・淡口醤油で下味をつけラップに包み、電子レンジで2～3分かけて火を通しせん切りにしておきます。もやしもラップで包み、電子レンジで火を通します。

大根と胡瓜はせん切りしてよく塩でもんでしぼります。

器に鶏ささ身・大根・きゅうり・もやし・トマトを盛り、練りごま・砂糖・淡口醤油・酢・ごま油・塩・卸し生姜を合わせてごまダレを作ってかけます。レモンとパセリを飾ります。



電子レンジで出来る、お手軽バンバンジー

### 【おいしさのヒミツ】

鶏ささ身はあっさりしているので、タレに油を使うことによっておいしさが増します。

### お料理上手メモ

ごまダレは鶏ささ身だけでなく、魚・キャベツなど幅広く使えますので、いろいろとチャレンジしてみてください。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
227 kcal	17.5 g	13.8 g	8.9 g	2.5 g

作成：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校