

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

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。

《 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。



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
て下さい。

(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