

〈材 料〉	5～6人分
鶏胸肉	2枚
水	700cc
長ねぎ（青い部分）	5cm
生姜	1片
ごま油	少々
きゅうり	2本
トマト	中2個

【つけだれ】

長ねぎ（白い部分）	みじん切り	・ ・ 大さじ4
生姜	みじん切り	・ ・ 大さじ4
塩		・ ・ 小さじ1/2
ごま油		・ ・ 大さじ1

〈作り方〉

- ① 鶏肉は脂を取り除き、水でさっと洗う。長ねぎの青い部分は洗う、生姜は薄くスライス。
- ② 鍋に水(700cc)を入れ、①の長ねぎと生姜を入れて火にかける。煮立ったら鶏肉を入れ、グラグラ煮立たせない程度の中火で蓋をししないで、途中返ししながら20分茹でる。
- ③ 火が通ったら、そのまま熱くなるまでおいておく。
- ④ チャック付の保冷袋に150ccのゆで汁と鶏肉を入れ、空気を抜いて封をする。袋ごと氷水に入れて冷やす。冷めたら冷蔵庫に入れる。
- ⑤ きゅうりはせん切り、トマトは薄切り。
- ⑥ つけだれの材料を合わせる。
- ⑦ 鶏肉の皮にごま油少々を塗って1cm幅に切り、きゅうり、トマトを添えて盛り付け、つけだれを添える。



夏バテ予防に！

鶏胸肉はしっとり柔らかく、高たんぱく、低脂肪でさっぱりといただけます。たれはポン酢やチリソースでも合います。