



【材料】(4人分)

とり胸肉	200g
A { 酒	大さじ 3
{ 塩	小さじ 1/2
きゅうり	1本
もやし	100g
ドレッシング:	
{ 和風ドレッシング	1/2カップ
{ 練りがらし	小さじ 1/2
{ 鶏肉の蒸し汁	大さじ 2

【作り方】

- ①鶏肉はバットに入れてAをふり、強火で12~15分間蒸す。
 - ②①の粗熱が取れたら、指先で細かく裂いておく。
 - ③きゅうりは斜め薄切りにしてさらに細く切り、氷水にはなしてパリッとさせ、水気をよく切る。
 - ④もやしは水洗いして、塩少々を入れた熱湯でひと茹でし、ザルに上げる。冷めたら水気を絞る。
 - ⑤ボウルにドレッシングを入れてよく混ぜ、②③④を加え、軽く混ぜて器に盛る。
- ※トマトなどを添えると彩りを楽しめる。