

# 茹で鶏の薬味ソース

2~3人前



## 料理のポイント

鶏むね肉は下味をつけて1時間以上おき、身を柔らかくしましょう!

鶏むね肉は厚くならないように切り、火の通りが均一になるよう広げて茹でましょう!  
茹でた後はすぐ水につけ、粗熱をとりましょう!

## 材料

鶏むね肉…………… 220g

### 付け合せ

きゅうり  
…………… 大1本(120g程度)  
トマト  
…………… 1個(200g程度)

### ソース用

長ねぎ…………… 30g  
青ねぎ…………… 10g  
生姜…………… 15g

## 調味料

### 調味料A(鶏むね肉下味用)

塩…………… 小さじ1/3  
砂糖…………… 小さじ1/3  
水…………… 大さじ2  
片栗粉…………… 大さじ1

### 調味料B(ソース用)

広東白汁…………… 大さじ2  
水…………… 大さじ3  
こしょう …… 小さじ1/4  
サラダ油…………… 大さじ1  
ごま油…………… 大さじ1

## 作り方

### ①下処理

- 鶏むね肉：皮をはがし、3mm厚さのそぎ切りにする  
皮は脂を除き、1cm幅に切る

ビニール袋に調味料A(片栗粉以外)を入れてよく混ぜてから、鶏むね肉を加え、よくもみこんで1時間以上おく。

### ②下ごしらえ

- きゅうり：3～4等分の長さに切り、薄切りにする
- トマト：6～8等分のくし型切りにする
- 長ねぎ、青ねぎ：細かいみじん切り
- 生姜：すりおろす

### ③調味料Bとソース用の材料を混ぜ合わせて薬味ソースを作る。

### ④付け合せのきゅうりとトマトを皿に盛っておく。

⑤①の下味をつけた鶏むね肉に片栗粉大さじ1を加え、よく混ぜ合わせてから、よく沸騰させたたっぷりのお湯で茹でる。火が通ったら水につけて粗熱を取る。

⑥⑤の鶏むね肉の水けをよくきってから、④の皿に盛り、薬味ソースを添える。