



博多じょうもんさん

今月のおすすすめレシピ



にがうりと鶏肉のサラダ



(材料) 4人分

鶏肉(むね肉): 1枚(300g)

にがうり: 1本200g程度

しょう油: 大さじ1

酢: 大さじ2

レモン汁: 小さじ2

砂糖: 小さじ2

ごま油: 小さじ2

豆板醤: 小さじ1/4

にんにくみじん切り: 小さじ2

ごま: 小さじ2

B

酒: 小さじ1

塩: 小さじ1

こしょう: 適量

生姜絞り汁: 小さじ1

A

(作り方)

1. 皿にむね肉をのせ、Bをまぶす。ラップをして電子レンジで600w6分位加熱して、冷まして太めにさいておく。
2. にがうりは、縦半分に切って、ワタと種を取り、3~4mmの薄切りにし、塩少々をふり、軽くもんで熱湯に10秒程入れ、冷水で冷まして水気を軽くしぼる。
3. Aの材料を合わせておく。
4. 器に1と2を盛り、3のたれをかけ、ごまをふる。

新生姜とツナのサラダ

(材料) 2人分

新生姜: 15g

ツナ缶: 1缶

マヨネーズ: 大さじ1

ポン酢: 小さじ1

(作り方)

1. 新生姜を千切りにし、水にさらしておく。
 2. ツナ缶の油を切る。
 3. 水気を切った新生姜、ツナ、マヨネーズ、ポン酢を混ぜて出来上がり。
- ※にがうりを入れると彩りもよくおいしい!
にがうり1/4本(約50g)を縦半分に切ってワタと種を取り、薄くスライスする。沸騰したお湯で1分ゆで、冷水で冷まして水気を切って和える。

