

# 蒸し鶏と白髪ねぎのサラダ



## 材料 【4人分】

- ・鶏むね肉…………… 1枚(約250g)
- ┌塩…………… 小さじ2/3
- └酒…………… 大さじ2
- ・長ねぎ…………… 1本
- ・しょうが…………… 1片
- ・万能ねぎ…………… 少々
- ・ごま油…………… 大さじ1



<1人分の栄養価>  
エネルギー 196 kcal



塩分 1.0g

1人分の野菜量 25g

## 作り方

- 1) 鶏むね肉は厚みが均一になるように観音開きにし、繊維に垂直に5cm程度に切りビニール袋に入れ、塩を揉みこむ。耐熱皿に並べ酒を振りかける。臭みを取るため、ネギの青い部分、しょうがを乗せ、ふんわりとラップをして電子レンジで6分（600W）加熱する。
- 2) 肉を加熱している間に白髪ねぎを作る。長ねぎを5cmほどの長さに切り、繊維に沿って縦に中央まで切り込みを入れる。芯の部分を取り除き、周りの白い部分を繊維に沿って千切りし水にさらす。万能ねぎを小口切りにする。
- 3) 肉の粗熱が取れたら手でほぐす。
- 4) 肉が温かいうちに水気を切った白髪ねぎ、ごま油と和える。
- 5) お好みで、塩、こしょうで調味し皿に盛り、万能ねぎを散らす。



対象：子どもから  
ご年配まで

## Cooking Point

- ・ むね肉はレンジで加熱する前に切っておくと早く熱が通り、ほぐしやすくなります。生肉なのでしっかり加熱が必要ですが、加熱時間が長すぎると硬くなるのでご自宅の調理機器に合わせてアレンジしてください。
- ・ 鶏むね肉に下味がついているので、最後はごま油を加えるだけでおいしく食べられます。
- ・ 蒸し鶏さえ作ってあれば後は自由に入れる物を替えられ、色々な料理にアレンジ可能です。