



ヘルシー バンバンジー

疲れた後でもさっぱりと食べられる
とっても簡単なヘルシーレシピ

【材料】2人分

鶏むね肉	-----	1枚
ねぎ	-----	1本
白ごま	-----	大さじ4
酒	} -----	大さじ1
濃口しょうゆ		
酢	} -----	大さじ2
砂糖		
塩	-----	少々

作り方

- 1 鶏むね肉は包丁の背で叩き厚みを均一にする。
厚みのある箇所は切り込みを入れる。
- 2 皮面を上にして耐熱皿に入れ、酒、塩を加え、軽くもむ。
- 3 ラップをふんわりとかけ、600Wのレンジで5分加熱する。
だしを取り出し、ラップをかけておく。
- 4 フライパンに白ごまを入れ、香りが出てごまが跳ねるまで炒る。
すり鉢に炒ったごまを入れ半分だけ潰し、砂糖、塩、濃口しょうゆ、
酢、だしを加え混ぜ合わせる。
- 5 ねぎを切り、氷水に入れる。
- 6 3を食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。
たれをかけ、5を乗せたら完成！



1



3



4



6