



バンバンジー

中華の定番料理。

きゅうりやトマトがおいしい夏におすすめです。

ささみで作ると肉の繊維が少ないので柔らかく仕上がります。

茹で時間が短いので調理も簡単。暑い夏にうれしい1品です。

材料：2人分 22～23cmのフライパン使用

ささみ-----4本	<u><ごまだれ></u>
きゅうり-----1本	長ねぎ(みじん切り) -----1/4本
トマト-----1個	白練りごま・ささみのゆで湯----各大さじ2
ねぎの青い部分-----10cm	しょうゆ・酢-----各大さじ1
酒-----大さじ1	砂糖-----大さじ1/2
	塩-----小さじ1/4

作り方：

1. フライパンに水500ml、ねぎの青い部分、酒を入れて沸かし、ささみを1分ゆでる。
そのままゆで汁に浸して冷まし、余熱で中まで火を通す。
2. きゅうりはすりこぎか包丁の腹でたたいてから手で食べやすい大きさに割る。
トマトは厚さ1cmに切る。
3. ごまだれの材料を混ぜ合わせる。
4. 器にたたききゅうり、トマト、手でさいたささみを盛りつけ、ごまだれをかける。