# 鶏むね肉のしっとり鶏しゃぶサラダ

— 2人分 —

| | |
|---|---|
| 鶏むね肉 | 250g |
| 酒 | 大1 |
| かたくり粉 | 小1 |
| ドレッシング(お好みで) | 適量 |

**サラダ(お好みで)**

・レタス ・トマト ・きゅうり
・かいわれ大根

詳しいレシピはHPをチェック！

## 作り方

1. 皮を取った鶏むね肉を2～3mmのそぎ切りにする。
   ※半解凍の鶏肉をつかうと切りやすくなる。
2. ボウルに①を入れ、酒とかたくり粉を加え、さっと絡ませる。
   火を通したときのパサつき防止になります。
3. 鍋にお湯を沸かし、沸騰してから中火にして②を2分ほどをゆでる。
   ※お湯の温度が下がらないように、半分ずつゆでる。
4. ゆであがったらザルにあげて、粗熱をとる。
5. 野菜をお好みの大きさに切る。
6. お皿に野菜と④を盛り付け、お好みでドレッシングをかけたら完成！