

茹で鶏の梅ダレ和え

夏野菜には熱のこもった体の中からクールダウンしてくれる働きがあり、夏バテ予防にも効果的です。

材料（4人分）

| | |
|------|------|
| きゅうり | 大1本 |
| セロリ | 1本 |
| オクラ | 8本 |
| みょうが | 2本 |
| 梅干し | 大1個 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 炒りごま | 適量 |

《茹で鶏》

| | |
|--------|-------|
| 鶏むね肉 | 1枚 |
| 砂糖 | ひとつまみ |
| 塩 | 適量 |
| ●セロリの葉 | 適量 |
| ●ローリエ | 1枚 |
| ●にんにく | 1かけ |
| ●酒 | 大さじ2 |



作り方

- ① 茹で鶏を作る。鶏肉はフォークを万遍なく刺し、砂糖と塩を適量をまぶし、10分置く。鍋に鶏肉がひたひたになる程度の水を入れ、●を加え火にかけて、沸騰したら鶏肉を入れ、弱火で5分加熱、裏返し5分加熱し、そのまま冷ます。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ② ①の茹で鶏は大きめに割く。きゅうりは縞剥きし、4cmの長さの太めの棒切り、セロリは筋を取って4cmの斜め切り、みょうがは縦に薄切りする。おくらは板ずりし、茹でて冷水に取って、斜め半分に切る。
- ③ 梅干しは種を取ってたたき、ごま油、酢、砂糖を加え混ぜる。
- ④ ボウルに②の鶏肉、きゅうり、セロリ、みょうが、オクラを入れ、③と炒りごまを加え和え、器に盛る。

1人分栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 107kcal |
| 蛋白質 | 12.6g |
| 塩分 | 1.1g |