

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

きゅうり



調理時間

20分

タレはドレッシング活用で簡単に バンバンジー冷やし中華

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1/2枚

きゅうり …………… 1本

中華麺(生) …………… 2玉

塩・こしょう …………… 少々

酒 …………… 大さじ1

ごまドレッシング …………… 適量

ごま油 …………… 小さじ2

1 材料を切る

きゅうりは千切りにする。鶏肉にフォークで穴をあけ、塩・こしょうをして耐熱皿にのせる。酒をふりかけてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで4分加熱し、そのまま粗熱をとる。

2 仕上げ

鍋にたっぷりの湯をわかし、中華麺を規定時間茹で、冷水で冷やす。水けをよく切り、ごま油を絡める。鶏肉を食べやすい大きさに切り分ける。皿に中華麺を盛り付け、きゅうり、鶏肉をのせてごまドレッシングをかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索