



棒棒鶏(バンバンジー)

T-BH25

【使用商品】

超特選 減塩しょうゆ

一般の濃口しょうゆに比べ
塩分を50%カットしました。
密封ボトルでいつでも新鮮な
しょうゆです。



■材料と分量 (1人前)

鶏むね肉(皮なし)	...	70g
酒 (小さじ1/2)	...	3g
トマト	...	60g
きゅうり	...	50g
炒りごま(白)	...	0.5g

【調味料】

超特選 減塩しょうゆ (小さじ2)	...	10ml
ごま油	...	2g
酢 (小さじ1/2)	...	2.5g
豆板醤 (小さじ1/4)	...	1g

■作り方

【下ごしらえ】

- ◆鶏むね肉は皮を取り除く ◆トマトは5mm角に切る ◆きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする
- ◆調味料を合わせておく

- ① 鶏むね肉を耐熱容器に入れ、酒を振り、ラップをふんわりかけてレンジで加熱し、そのまま冷まします。[600wの場合：1～1分30秒程度]
- ② ボウルに角切りにしたトマトと合せておいた調味料を入れ、よく和えてから冷蔵庫で冷やします。
- ③ ①の鶏むね肉が冷めたら、手で割きます。
- ④ 皿にきゅうりを敷き、③の鶏むね肉を盛り付け、②のトマトをタレごとかけます。
- ⑤ 炒りごまを指でひねりながらふります。

【まめ知識】

棒棒鶏(バンバンジー)は、中国・四川の料理です。茹でたり蒸したりした鶏肉を棒で叩き柔らかくしたことが由来し、「棒」という漢字が使われています。日本の棒棒鶏はごまだれをかけた辛くないものが主流ですが、本場四川ではたっぷりの唐辛子を使い、辛みを利かせた料理が一般的だそうです。



■1人あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
136kcal	18.4g	3.7g	6.2g	4.9g	1.3g	516mg	26mg	213mg	-	-	1.1g

2017/2/13更新 参考：日本食品標準成分表2015年版