



棒棒鶏(バンバンジー)

T-BH25



【使用商品】

超特選 減塩しょうゆ

一般的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人前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