

6/2 (木) ささみときゅうりの香味だれ (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

鶏ささみ：3本

きゅうり：1本

水：1L

酒：大さじ1

塩：大さじ1/2

(香味だれ)

A { にんにく：1かけ

濃口醤油：大さじ2

玄米酢：大さじ1

砂糖：小さじ1

豆板醤：小さじ1/2

ごま油：大さじ1

① ささみは 30 分ほど常温におき、筋を取る。きゅうりは千切りにして、にんにくはみじん切りにする。

② 鍋に分量の水と酒を入れて火にかけ、沸騰したら塩を加え、①のささみを入れて、火を止め、冷めるまでそのまま放置する。

③ ボウルに A を加えて混ぜ合わせ香味だれを作る。

④ 器に①のきゅうりを盛り、②の冷めたささみをほぐしながら盛って、最後にたれをかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。