

とっておきレシピ
RECIPE

アルアルファの四川棒棒鶏



材料

2人前

ヘルシーレディー[アルファルファ](40g)

蒸し鶏肉(100g)

キュウリ(1/2本)

棒棒鶏タレ

練りゴマ(大2)

醤油(大1.5)

砂糖(大1)

酢(小1.5)

ゴマ油(小1)

ラー油(小1)

ショウガ[みじん切り](小1/2)

作り方

1. 蒸し鶏肉と、キュウリは細切りにする。
2. 棒棒鶏タレの材料をよく混ぜ合わせる。
3. 器の中央にキュウリをのせ、その上に蒸し鶏肉を盛る。周りにヘルシーレディーを盛りつける。
4. (2)の棒棒鶏タレをかける。