

## 棒棒鶏 (バンバンジー)



### 材料 (2人~3人分)

- ・鶏むね肉 1枚
- ・塩麴 大さじ2
- ・キュウリ 1本
- ・赤たまねぎ 1/2個
- 味噌 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 鶏むね肉の塩麴汁 大さじ1
- 酢 小さじ2
- すりごま 大さじ1

### 作り方

1. 鶏むね肉の皮を取り除き、ジップロックの中に入れて塩麴を入れる。
2. よく揉み、半日~1日冷蔵庫で保管する。
3. 鍋にお湯を沸かして火を止めた後に1を入れる。お湯がぬるま湯になるまで放置する。
4. きゅうりは千切りに、赤たまねぎは薄切りにする。
5. タレの材料を上から順番にその都度混ぜながら入れる。
6. 皿にきゅうりと赤たまねぎを並べ、2をほぐしながらのせる。  
●のタレをかける。

### ポイント&その他

- ・冷めてもおいしいので夏にぴったり！
- ・お弁当にも使えます
- ・お肉はお湯に入れるだけなのでとても簡単！

【名古屋学芸大学管理栄養学科 松本 薫乃さん レシピ監修】