

パクチーと鶏むね肉のサラダ

鶏肉が柔らかく、ピリピリと辛くてビールがすすみます。

とてもヘルシーなサラダです。



材料：一人前

鶏むね肉・150g

パクチー・適量

塩・適量

コショウ・適量

ナムプラー・大さじ1

レモン汁・大さじ1

おろしにんにく・2cm

おろししょうが・2cm

砂糖・少々

ラー油・小さじ1/2

作り方

- 1・鶏むね肉は繊維に反対向きにして削ぎ切りします。
- 2・塩、コショウを揉み込み、片栗粉をまぶします。
- 3・パクチーは葉の部分を5cm、茎の部分を3cmに切り、ボールに入れます。
- 4・沸騰したお湯で鶏肉を茹で、火が通ったらざるにあげます。
- 5・鶏肉を茹でているあいだに、合わせ調味料を作ります。
- 6・ボールに鶏肉と調味料をまぜて、パクチーを載せて出来上がりです。