



フライパン
1つで
早うま!

家ごはん

今月は

鶏むね肉とたたききゅうりの青じそあえ

コウケンテツの

コウケンテツ/料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのおやつめし2』（クレヨンハウス）。

そぎ切りにして片栗粉をまぶしてサッとゆでた鶏むね肉と、たたいたきゅうりをきざみ青じそ、しょうゆであえるだけ。つるんとした口当たりの鶏肉と青じそのさわやかなあと味が、初夏にぴったりです。



作り方動画は
こちらから♪



Recipe Card 1人分266kcal 塩分1.5g 調理時間10分

材料(2人分)

- 鶏むね肉…1枚(250g)
→ひと口大のそぎ切りにし、
塩少々をふる
- きゅうり…1本
- ミニトマト…4個 →縦に4等分に切る
- 塩、片栗粉…各適量
- エスピー きざみ青じそ…大さじ1
- A ごま油…小さじ2
- 酢、しょうゆ…各小さじ1

きゅうりはめん棒などでたたくことで、表面積が広がって味がかみやすくなります。鶏肉に片栗粉をまぶすのも、味なじみがよくなりますよ!



作り方

1 きゅうりを切る

きゅうりは、ピーラーでところどころ皮をむき、めん棒などで軽くたたいて割り、食べやすい大きさにする。



2 鶏肉をゆでる

フライパンに湯を沸かし、片栗粉を薄くまぶした鶏肉を入れ、2~3分ゆでる。ざるに上げて水気をきり、あら熱を取る。



3 混ぜる

ボウルにAを混ぜ、1、2、ミニトマトを加えて全体にからめる。



Close-up!

使い勝手バツグン♪
あの料理にも、
合う合う!

エスピー食品 きざみ青じそ 38g

さわやかに香る「青じそ」のチューブです。青じそのペーストに塩などをブレンドした新感覚調味料は、いつでも手軽に、必要な分だけ「しそ」のアクセントを楽しめます。そうめんや納豆、冷奴などの薬味をはじめ、ギョーザやハンバーグ、つくね、チヂミなどの下味として使ったり、パスタや手巻き寿司にもぴったり! ジャンルを問わず、さまざまな用途で使え、毎日の食卓で大活躍します。



※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。