



越前市産緑しき  
ぶきゅうり使用

## 蒸し鶏ときゅうりのピリ辛和え



緑しきぶきゅうりを使いました。  
暑い夏に火を使わず手軽に出来る  
レシピです。

<4人分>

鶏ささみ	3本(120g)
酒	大さじ1
塩	少々
きゅうり(斜め切り)	3本
ねぎ(斜め切り)	1本
A	
ごま油	大さじ2
酢	大さじ2
ラー油	大さじ1
豆板醤	大さじ1
醤油	大さじ2
ごま	大さじ2

### 作り方

- ①きゅうりを縦半分にして斜め切りにし塩少々ふりもんでおく。
- ②ねぎは斜め切りにして水にさらしておく。
- ③ささみに酒大さじ1、塩少々ふる。
- ④ラップをして600Wで約3分加熱する。
- ⑤ボウルにAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥鶏肉が冷めたらほぐす。
- ⑦⑤にほぐしたささみを入れる。
- ⑧⑦に①②のきゅうりと水を切ったねぎを入れ混ぜ合わせごまをふって完成。

#### ○ポイント・注意点

レンジで加熱した鶏肉は水分をよくとって下さい。  
鶏肉は中までしっかり火を通して下さい。

#### ○子どものお手伝いポイント

鶏肉を割いてもらいましょう。



ポイント

