

蒸し鶏のさっぱり大葉ソース



材料 4人分

・鶏もも肉	大2枚
・レタス	1/2玉
・玉ねぎ	1/2玉
・ピーマン	1個

● 大葉ソース ●

・大葉	8枚
・白ねぎ	1/2本
・おろし生姜	小さじ2
・砂糖	大さじ2
・濃口しょうゆ	大さじ2
・酢	大さじ2
・レモン汁	大さじ1
・水	大さじ1
・オイスターソース	小さじ2
・ごま油	大さじ1

● 鶏肉下味用 ●

・白ねぎ（青い部分）	1本分
・生姜	30g
・塩	小さじ2
・酒	100ml

作り方

- ① 鶏もも肉は厚さを同じにするため、厚いところを包丁で開いておく
- ② ボウルに①で準備した鶏肉、細かくみじん切りにした白ねぎ（青い部分）と生姜、塩を入れ、よく揉み込む
- ③ バットに②の鶏肉を置き、酒を振りかけ、蒸し器で20分間蒸す
（火加減は中火）
- ④ レタス、玉ねぎ、ピーマンなど生野菜を食べやすい大きさにカットし器に盛る
- ⑤ 大葉、白ねぎをみじん切りにし、調味料と合わせ大葉ソースを作っておく
- ⑥ 蒸し上がった鶏肉を1センチ幅にカットし④の器へ盛り付け、大葉ソースをかけ出来上がり