

温野菜と胡麻ディップ

(材料)

鶏胸肉 … 150g
塩 … 少々
酒 … 大さじ1
スナップエンドウ 5本
にんじん … 50g
顆粒だし … 小さじ1/2
アスパラ … 2本
カブ … 1個
オリーブオイル … 少々
塩 … 少々
粗びきこしょう … 少々

【胡麻ディップ】

練りごま … 大さじ2
すりごま … 大さじ2
砂糖 … 大さじ1
オスターソース … 小さじ2
酢 … 大さじ2

(作り方)

- ①鶏胸肉は薄く開き、塩、酒を入れた熱湯で5分茹で、火を止め鍋に蓋をしてそのまま冷ます。
※茹で汁の中で冷ますと、しっとり仕上がる。
- ②スナップエンドウはヘタとすじを取る。
- ③にんじんは皮をむき、スティック状に切る。
- ④鍋に水と顆粒だしを入れにんじんを茹でる、竹串が刺さるようになったら、スナップエンドウを入れ1分茹で、火を止めそのまましばらく置いてからざるにあける。
- ⑤アスパラは根元の固い部分を切り、下5cm位の皮をむき、塩茹でして氷水に入れて冷まし、食べやすい長さに切る。
- ⑥カブは葉を少し残して切り落とし、皮をむいて6つ割にし、4～5分茹でてざるにあけ、オリーブオイルと塩、粗びきこしょうを振っておく。
- ⑦①の鶏胸肉が冷めたら、繊維に沿って細長く裂く。
- ⑧【胡麻ディップ】の材料をすべてよく混ぜ合わせる。
- ⑨器に野菜を盛り付け、⑧のディップを添える。

