

バンバンジー



材料

鶏むね肉	1枚
ねりごま白	大さじ1
めんつゆ	大さじ1
トマト	1/2個
きゅうり	1/2本
葉野菜	お好みで

できあがり 2人分

作り方

- ① 鶏肉は皮や余分な脂を取り、火が通るまで茹でたら取り出し冷ましておく。
- ② きゅうりは千切り、トマトと葉野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ ねりごま白とめんつゆを混ぜ合わせる。
- ④ ①を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ①と②を器に盛り、③をかける。