

バンバンジー
棒棒鶏そうめん

HERB
CHICKEN



いつものそうめんを棒棒鶏風にアレンジ!

材料 (1 人前)

- | | |
|--------------------------|-----|
| ・ ささみ | 2 本 |
| ・ そうめん | 1 束 |
| ・ お好みの野菜
(きゅうり・トマトなど) | 適宜 |
| ・ ゴマドレッシング | 適宜 |

★写真は調理例です(1人前ではありません)

作り方



耐熱皿にささみを重ならないように並べラップをし、電子レンジ(600Wの場合)で約3分加熱します。



粗熱がとれたら手でほぐします。



ゆでたそうめんの上に、ささみ、お好みの野菜(きゅうり・トマトなど)を盛りつけ、ゴマドレッシングをかけてお召し上がりください。

※加熱調理の際、やけどなどに十分ご注意ください。
※生肉ですので、中心部まで十分に加熱してください。

