

「フリーダム」と鶏ムネ肉の 甜麺醬生春巻き

キュウリのレンシバ



ヘルシーで、鮮やかな緑色と
しゃきしゃき感が爽やか。

材料 (2 本分)

キュウリ「フリーダム」…… 1 と 1/2 本
鶏ムネ肉…… 1/2 枚
酒…… 大さじ 2
甜麺醬 (てんめんじゃん)…… 大さじ 1
生春巻きの皮…… 2 枚

下ごしらえ

洗った「フリーダム」をまな板に置き、塩をふって板ずりする。水洗いして、上下を切り落としておく。大きめのフライパンに生春巻きの皮を戻すぬるま湯を用意する。

作り方

- 鍋に鶏ムネ肉を入れ、ひたひたの水と酒を加えて火にかける。フタをして、沸騰しない程度の火加減で約 5 分間ゆでたら取り出して冷まし、手で大きめに割いておく。
- 「フリーダム」は斜めにスライスして千切りにする。
- (1) に甜麺醬を加えてよく混ぜ合わせる。
- 生春巻きの皮はサッとぬるま湯にくぐらせ、まな板などに広げる。真ん中よりやや手前に (2) と (3) を半量ずつ置き、きつく一回転させる。両端を内側に折り込み、くるくると端まで巻いて包む。もう 1 本も同じように作る。
- 1 本を 3 ～ 4 等分に切って盛りつける。ゆで鶏に味がついているので、ソースなしでそのままどうぞ。