



水晶鶏

材料(1~2人前)

鶏むね肉(そぎ切り)	1枚
塩	少々
片栗粉	大さじ2
氷水(冷却用)	適量
水菜(ざく切り)	20g
小ネギ(冷凍)	大さじ1
中華ダレ	適量

作り方

1. 切った鶏肉に塩を揉み込んだ後、片栗粉をまんべんなくまぶす。
2. 鍋に沸かしたお湯に1を入れて加熱する。
3. 火が通ったらザルにあげ、氷水で冷やし、水気を切る。
4. 皿に水菜、3、小ネギの順に乗せ、ダレをかければ完成！

ポイント💡

片栗粉は薄くまぶしましょう！

ダレはお好みのものでOK👍(オススメは中華ダレやおろしダレ)