

材料		5人分		料理の特徴
材料名	分量(g)	茹でたいんげんと蒸し鶏をごまで和えた、風味・食感の良い中華風の料理です。 (オードブル系 中華系)		
いんげん (冷凍)	300g			
鶏胸肉 (皮なし)	150g	<h2>いんげんと蒸し鶏の中華風ごま和え</h2> 		
A				
酒	大1			
塩	小1/5			
B				
白練りごま	40g			
醤油	大1/2			
砂糖	大1			
ごま油	大1/2			
鶏ガラスープの素	小1/4~1/3			
水	大1~2			
白すりごま	大3位			
作り方		<p>①いんげんは塩をいれた熱湯でゆで、ザルに上げて冷ます。</p> <p>②鶏胸肉は厚みを開き、耐熱皿に入れてAをかけて下味をつける。2~3分おいてからラップを軽くかけ、電子レンジで加熱し火を通す。(蒸し器等を利用してよい。)そのまま冷まし、肉を細かく裂き、蒸し汁につけておく。</p> <p>1) ボールにBを合わせてよくまぜる。いんげんを加えて和え、次に軽く汁気をきった蒸し鶏を加え、よくまぜる。</p> <p>※ラー油や豆板醤を加えても美味しい。豆板醤を利用する場合は、塩分に注意。</p> <p>※ピタパンとの相性もよい。</p> <p>平成24年度第1回学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。</p> <p>鶏肉は加熱後、肉を細かく裂き蒸し汁につければ、食感がパサパサなくなります。 ごま和えの順番はいんげんを先に加え、次に軽く汁気をきった蒸し鶏を加えると、しっとりとして美味しくなります。</p> <p>調理のポイント</p>		