

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	
<b>作り方</b>			
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。			
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。			
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。			
※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。			
※ピタパンとの相性もよい。			
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。			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">調理のポイント</div> 鶏肉は加熱後、肉を細かく裂き蒸し汁につければ、食感がパサパサしくなくなります。 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。			