

蒸し鶏と蒸し野菜の金ごまだれソース

～冷蔵庫に残った野菜を鶏肉といっしょに蒸し煮！
金ごまねりごまだれをからめたスピードエコ料理です～



使用商品：金ごま純ねりごま 10g × 6p

〈材料〉4人分

鶏もも肉	2枚
塩・酒	少々
にんじん	30g
赤、オレンジパプリカ	各少々
さやいんげん	30g
グリーンアスパラ	3本
れんこん	少々
フロッコリー	少々
A 金ごまねりごま	10g × 3パック
醤油、酢、湯	各大さじ2
砂糖	大さじ1
豆板醤	小さじ1
生姜	少々
ねぎのみじん切り	少々
ごま油	小さじ2

〈作り方〉

1. 鶏肉に塩・酒を少々振り、しばらく置き、出てきた水分は軽く取る。
2. フライパンにごま油を熱し、1.を両面、表面をさっと焼く。水カップ1/4を加え、食べやすい大きさに切った野菜を並べ、ふたをして10分蒸し煮にする。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. 器に2.を並べ、熱々のところに、3.の金ごまだれをかける。

*タジン鍋を利用して！

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL: 0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp>