

ヒリむね肉の シソの実あえ

と

ミニトマトのめんつゆ



レシピ紹介 わいなきょうこさん

材料

鶏むね肉 2枚 レモン 半分
シソの実 適量 ばっけオイル(オリーブオイル)
お酢 お好みで

※シソの実はシソを塩もみしたもので代用も可能

- ① 鶏むね肉の皮を取り、茹でる。茹で上がった
ら水気を取り、フォークなどで繊維をほぐす
- ② ボウルにほぐした鶏むね肉とシソの実を入れ、
レモンを絞る。
- ③ お好みでばっけオイル、お酢をほんの少し加
える

ミニトマトのめんつゆ

ミニトマト めんつゆ(希釈する)

- ① ミニトマトを火にかけて(強火で可)、つぶれ
てスープになるまで、焦げないように混ぜる。
- ② ひたひたになったミニトマトを潰す。
- ③ 火をとめて、器に移し、②でできたミニトマト
を混ぜ合わせて完成

ソーメンに鶏むね肉のシソの実あえ、ミニトマトの
めんつゆ合わせて食べるのも◎