

9 蒸し鶏とトマトの米粉マヨネーズサラダ

<研修会レシピ>



米粉なら、マヨネーズだって作れちゃいます！
ごま油や粒マスタードで、市販のものとはひと味違うおいしさに。



材 料 (6人分)

鶏むね肉	2枚
(A) 酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
米粉	適量
トマト	4個
レタス	4枚
新たまねぎ	1/2個

【米粉マヨネーズ】

(B) 米粉	大さじ1
牛乳	1/2カップ
塩、こしょう	各少々
砂糖	小さじ1/2
卵黄(L)	2個
酢	大さじ2
ごま油、しょうゆ	各小さじ1
粒マスタード	大さじ1/2

- ① 耐熱容器に鶏肉を入れ (A) をふってなじませ、米粉をまぶす。ラップをして電子レンジで6分加熱し、そのまま冷ます。皮をはがして皮は刻み、身は食べやすく裂く。
- ② トマトは、一口大に切り、レタスは一口大の大きさに手でちぎり水に漬けて、パリッとさせて水気を切る。新たまねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切る。
- ③ (B) を鍋に入れて混ぜながら火にかける。とろみがついたら火からおろして粗熱をとり、酢を加え混ぜ合わせる。
- ④ ボウルに③、ごま油、しょうゆ、粒マスタードを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えてあえる。

memo
