



Recipe

まいにちの発酵ごはん

鶏ささみの サルサソース

Ingredients 材料 /2 人分

鶏ささみ	5 本	(サルサソース)	
醤油麴	大さじ 1	トマト	1 個
にんにく麴 (おろしにんにく)	小さじ 1	玉ねぎ	½ 個
片栗粉	大さじ 1	ピーマン	1 個
油	適量	にんにく麴 (おろしにんにく)	小さじ 1
		(A)	
		塩麴	大さじ 1
		オリーブオイル	大さじ 1
		レモン汁 (酢)	大さじ 1
		タバスコ (一味唐辛子)	お好みで

Directions 作り方

- ① 鶏ささみは筋をとって食べやすい大きさに切る。
- ② ①をビニール袋などに入れて醤油麴とにんにく麴を加えてよく揉み込み、30分～一晩漬け込む。
- ③ ②に片栗粉を加えて全体になじむように揉み込んだら、油をしいたフライパンで弱火～中火で焼く。

(サルサソース)

- ① トマト、玉ねぎは7～8mm角、ピーマンは細かくみじん切りにする。
- ② ボウルに①とAを加えて全体を混ぜたら冷蔵庫で冷やす。(冷蔵庫で3日保存可能)

→焼いたささみにサルサソースをかける。

※サルサソースは、焼いた鶏肉、豚肉、魚にも合います。

※青唐辛子があればピーマンの代わりに入れてOK。

青唐辛子を触った手で目などを触らないように気をつけてください。