



「サラダチキンときゅうりの ごまカレー和え」



鶏もも肉、または鶏ささみ肉でサラダチキンを作り、食べやすい大きさに割く。きゅうりは5mmくらいの短冊切りにしてビニールに入れてめん棒などで軽く叩いておく。

ボウルにサラダ油大1、カレー粉小1、白いりごま小2、塩少々を入れ叩いたきゅうりを入れて、サッと混ぜ合わせたら出来上がり。

* サラダチキンの代わりにハム系、魚肉ソーセージ、竹輪などでもOK

* きゅうりから水分が出るので、サッと合わせて食べる事。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや #yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。皆様の投稿、お待ちしております！

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880