



ゴーヤーとささみのしゃぶしゃぶ

1人前：約98kcal

●材 料(2人分)

ゴーヤー	1本
鶏ささみ	2本
柚子胡椒	好みで
ポン酢	大3
片栗粉	適宜
塩	適宜

●作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切って種をとり除き、5mm幅の斜め切りにしておきます。ささみはうすく削ぎ切りにして軽く塩をふり、片栗粉をまぶしておきます。
- ②鍋に湯を沸かして①のゴーヤーとささみを茹でて冷水にとり冷まし水気をります。
- ③器に盛ってポン酢と柚子胡椒を混ぜたものをかけてできあがり。



片栗粉はよく叩き落として下さい。

ひとつちメモ

柚子胡椒の代わりにワサビや練り辛子などでもおいしくいただけます。



6缶×6名様に
プレゼント!



麒麟 淡麗(生)発泡酒

淡麗ならではの「すっきりした味わい」と爽快な「キレ味」!ドイツ・ハラタウ産のヘルスブルッガーホップを、ふんだんに使用することで、淡麗らしい爽快な香りと飲みごたえを実現しました。

*応募方法は裏表紙をご覧下さい。

*未成年の方は
応募出来ません。

