

冷凍チシャトウを使った

# 棒棒鶏



## < 材料 >

◎チシャトウ … 100g

ささみ … 100g

棒棒鶏ソース

## < 作り方 >

1. チシャトウは茹でる。  
ささみは、茹でて細かく裂く。
2. チシャトウ、ささみをお皿に盛り付け  
棒棒鶏ソースをかけたら完成。