

## \* グリルチキンとナッツのサラダ

<主な材料・4人分>

鶏もも肉 100g  
塩こしょう 少々  
オリーブ油 小さじ1  
卵 2個  
ベビーリーフ 1パック  
人参 1/8本  
水菜 1/6束  
クリームチーズ 40g  
ミックスナッツ 30g  
レーズン 20g

調味料 A

穀物酢 大さじ1.5  
バジルパウダー 小さじ1  
オリーブ油 大さじ1  
塩 小さじ1/4  
あらびきこしょう 少々



<作り方>

- ① 鍋に卵と水を入れて火にかけ、沸騰後10分茹でたら、殻を剥き、8等分に切る。
- ② ミックスナッツは油をひかずに熱したフライパンに割り入れ、弱火で2分ローストする。
- ③ 鶏肉は塩こしょうで下味をつける。フライパンにオリーブ油を熱して、皮側からこんがり焼き、粗熱が取れたら一口大に切る。
- ④ ベビーリーフは洗って水気をきる。  
水菜は3cm幅に、人参は細い千切りに、クリームチーズは1cm角に切る。
- ⑤ ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、②、③、④、レーズンも入れてあえる。
- ⑥ ①を加えてざっと混ぜ合わせ、器に盛りつけたら完成。

エネルギー 212kcal 蛋白質 10.0g 塩分 0.6g