

☆莓とクレソンのグリルチキンサラダ

<主な材料・2人分>

いちご 5個
鶏もも肉 100g
塩こしょう 少々
オリーブオイル 小さじ1
クレソン 30g
ベビーリーフミックス 50g
人参 10g
クリームチーズ 40g
ミックスナッツ 30g
オリーブオイル 大さじ1
あらびきこしょう 適量



A

はちみつ 大さじ1
白ワインビネガー 大さじ1.5
塩 少々

<作り方>

- ① 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分乾煎りする。
- ② 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オイル小1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。
- ③ 人参は細い千切りに、クレソンは3cm幅に、クリームチーズは1cm角に切る。
- ④ ボウルに4枚にスライスした莓を入れ、Aを加えてあえて、そのまま10分ほど置く。
- ⑤ 同じボウルに②、③の人参とクレソン、洗っておいたベビーリーフミックスを加えてさっとあえる。
- ⑥ 器に盛り付けて、①とクリームチーズ、あらびきこしょうを散らして、オリーブオイル大1を回しかけたら完成。

エネルギー 200kcal 蛋白質 26.6g 塩分 3.2g