

## ☆巨峰とグリルチキンのサラダ

### <主な材料・4人分>

巨峰 8個  
鶏もも肉 100g  
にんにく 1/4片  
砂糖・酒 各小さじ1  
塩こしょう 少々  
オリーブオイル 小さじ1  
ベビーリーフミックス 50g  
人参 10g  
ベビーチーズ 1個  
くるみ 30g  
あらびきこしょう 適量



A

オリーブ油・白ワインビネガー 各大さじ1.5  
塩 少々

### <作り方>

- ① くるみ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 鶏肉はすりおろしたにんにくと砂糖、酒を揉み込み、10分おく。塩こしょうをふって、オリーブオイル小1を熱したフライパンで皮側からこんがり焼き、裏返して軽く焼き色がついたらふたをして5分焼く。粗熱が取れたら一口大に切る。
- ③ 人参は細い千切りに、ベビーチーズは1cm角に切る。
- ④ 巨峰は房から外し、沸騰したお湯で10秒茹でる。あげたら氷水に入れて、5分冷やして皮をむく。
- ⑤ ボウルに②、④、人参、洗っておいたベビーリーフミックスを加えてさつとあえる。
- ⑥ 器に盛り付けて、①とベビーチーズ、合わせておいたAを回しかけたら完成。

エネルギー 178kcal 蛋白質 6.5g 塩分 0.3g