

野菜料理

鶏ハムとオレンジのサラダ

<主な材料・2人分>

鶏ムネ肉 100g

下味用 A

砂糖 小さじ 3分の2

塩 小さじ 6分の1

こしょう 少々

オレンジ 3分の2個、

水菜 2分の1株

ニンジン 6分の1本

赤パプリカ 8分の1個

スライスアーモンド 10g

調味料 B

酢 大さじ 1

オリーブ油 大さじ 3分の2

しょうゆ 小さじ 1

砂糖 ひとつまみ

粗びきこしょう 少々



<作り方>

- ① 鶏肉は観音開きにして厚みを平均にし、Aを擦り込みラップで巻いて10分おく。
- ② 耐熱容器に載せて500Wの電子レンジで2分半加熱し、ラップのまま冷ます。
- ③ 水菜はざく切り、ニンジンは千切り、パプリカは薄切り、オレンジは皮を除いていちよう切りにする。
- ④ アーモンドは弱火でじっくりとってローストしておく。
- ⑤ Bを合わせておく。
- ⑥ ②はラップをはずして適当な大きさに切り、③と共に盛り付ける。
- ⑦ ⑤を掛けてアーモンドを散らす。

【エネルギー 185kcal タンパク質 13.0g 塩分 1.0g】