

## 新じゃがとグリルチキンのサラダ仕立て

### ■材料（4人分）

新じゃが	4個
とりもも肉	1枚
グリーンアスパラ	4本
レタス	4枚
ミックスリーフ	1パック
紫玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	適量
揚げ油	適量
小麦粉	適量
塩	適量
ハーブ塩	少々

### 《バジルソース》

市販バジルペースト 大さじ2

オリーブオイル 大さじ1



### ■作り方

- ①新じゃがは皮付きのまま4つ割にし、600Wの電子レンジで2分加熱後、水気をふき取り、170～180度に熱した油でこんがり素揚げする。熱いうちに塩少々を振る。
- ②グリーンアスパラは根元側の皮をピーラーで4～5cmむき、3つに切って塩ゆでする。
- ③鶏肉は厚い部分を開いてハーブ塩で味付けし、小麦粉を薄くはたく。フライパンにオリーブオイル入れ熱し、鶏肉を皮側から入れ、こんがりパリパリに焼く。粗熱が取れたら、一口大に切る。
- ④紫玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。ミックスリーフ、一口大に切ったレタスと合わせ、水切りする。
- ⑤器に①②③④を盛り、バジルペーストとオリーブオイルを混ぜ合わせたバジルソースをかけていただく。

### ■1人分栄養価

エネルギー 261kcal      蛋白質 12.9g      塩分 0.9g

(伊勢原協同病院管理栄養士 杵淵 香純)