

蒸し鶏とキウイフルーツの彩りサラダ

<主な材料・4人分>

鶏胸肉	1枚
塩	小さじ 1/4
酒	大さじ 1
ホワイトマッシュルーム	4個
水菜	1株
赤パプリカ	1/4個、
ゴールドキウイフルーツ	1個
サラダ用チーズ	適量
調味料A	
酢・オリーブ油	各大さじ 1
はちみつ	小さじ 1、
ガーリックパウダー	少々
塩	小さじ 1/6
こしょう	少々



<作り方>

- ① 鶏肉は厚みのある部分は包丁で開いて均等な厚さにし、塩小さじ 1/4 をもみ込み耐熱皿に皮を下にしてのせ、酒大さじ 1 と水大さじ 1(分量外)を振りかける。
- ② ラップをふんわりとかけて 600W 電子レンジで 6分加熱し、ラップをしたまま粗熱をとる。粗熱がとれたら食べやすい大きさにさいておく。
- ③ パプリカは薄切り、水菜は食べやすい長さに切って水にさらした後、水気をきっておく。マッシュルームは軸と皮を除き、薄くスライスする。ゴールドキウイは皮をむいて半月に切る。
- ④ A を合わせてドレッシングをつくる。
- ⑤ ④に③と蒸し鶏を加えてさっと和え、皿に盛りつけチーズをかければ完成。

エネルギー 160kcal 蛋白質 10.4g 塩分 0.8g