

りんごとゴルゴンゾーラのサラダ

<主な材料・4人分>

鶏もも肉 1/2 枚
塩こしょう 少々
オリーブ油 小さじ1
りんご 1/4 個
ゴルゴンゾーラチーズ 50g
くるみ 30g
ベビーリーフ 1 パック
サニーレタス 1/6 個
バルサミコ酢 大さじ 1.5
レモン果汁 大さじ 1/2
オリーブ油 大さじ 1
塩 小さじ 1/3



<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、2分ゆすってローストする。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
フライパンにオリーブ油を熱して、鶏肉を皮目からこんがり焼く。
- ③ りんごはよく洗って8等分したものを、幅3mmにスライスして、軽く塩水につけておく。
- ④ 食べやすい大きさにちぎったサニーレタスとベビーリーフ、①、②、③、一口大に切ったゴルゴンゾーラチーズを皿に盛る。
- ⑤ 食べる直前にバルサミコ酢、レモン果汁、オリーブ油、塩を混ぜ合わせたドレッシングをかける。

エネルギー 207kcal 蛋白質 10.7g 塩分 1.0g