

春菊とにんじんのチキンサラダ



材料 【2人分】

- ・春菊…………… 1/3束60g
- ・にんじん…………… 1/3本 30g
- ・鶏ささ身…………… 50g
- ・マヨネーズ…………… 大さじ2
- ・にんにく…………… 1片
- ・ごま油…………… 大さじ1 1/2
- ・塩…………… 少々 0.2g
- 「水…………… 250ml
- A「酒…………… 大さじ1
- 「塩…………… 小さじ1/2



<1人分の栄養価>

エネルギー 222 kcal

1人分の野菜量 45g



塩分 1.5g

作り方

- 1) 鶏ささ身の筋を取り、包丁の背で軽く叩き肉の厚さを均一に薄くのばす。小さめの鍋にAと鶏ささ身を入れ中火にかけ、沸騰したらすぐに弱火にし1分加熱して、火を止めて鍋に入れたまま余熱が取れるまでそのまま置いておく。肉に完全に火が通ったことを確認してから取り出して食べやすい大きさに手でほぐし、ボウルでマヨネーズと和える。
- 2) 春菊は洗って水けを切り、茎の部分は縦半に切ってから食べやすい長さに切る。葉の部分はそのまま食べやすい長さに切る。
- 3) にんじんは皮をむき細切りにする。
- 4) 春菊とにんじんをさっと茹で水けを切り、耐熱ボウルに入れふんわりと和える。
- 5) フライパンにみじん切りにしたにんにくとごま油を入れて中火にかけ、香りを出し、熱いうちに4に回しかけ、素早く和える。
- 6) 塩で調味し、皿に盛りつけ、1をトッピングする。



対象：大人向け

Cooking Point

- ・春菊の香りをシンプルに楽しむ、大人向けのサラダです。
- ・鶏ささ身は水からゆっくり茹でることで、固くなるのを防げます。
- ・ささ身に和えるマヨネーズと仕上げの塩の量は好みで調整してください。
- ・春菊の茎の部分は固いので縦に切ってください。ゆで時間を長くすれば縦切りをしなくても大丈夫です。
- ・新鮮な春菊は茹でずに生食もおすすめです。
- ・5)の時に油はねに注意してください。