



(鶏むね肉使用)

## 基本のサラダチキン

(材料/2人分)

サラダチキンのカロリー

約  
**320**  
kcal

鶏むね肉 1枚※皮を取り除いた状態で約250g

合わせ調味料  
塩 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1  
顆粒鶏がらスープの素 小さじ1/4  
酒 大さじ1

ルッコラミックス 適量  
トマト(串切りにする) 適量

ドレッシングのカロリー

約  
**220**  
kcal

ドレッシングの材料  
白ワインビネガー 小さじ2  
塩 ふたつまみ  
砂糖 ひとつまみ  
オリーブ油 大さじ2  
黒胡椒 少々

(作り方)

- ①鶏むね肉は皮を外し、フォークで数か所穴をあけます。
- ②保存袋に鶏むね肉・合わせ調味料を入れ袋の上から約1分間よく揉みこみ9時間~12時間程、冷蔵庫でねかせます。
- ③容器に水100mlを入れザルをのせ、鶏むね肉を広げておき、フタをして電子レンジ500wで7分加熱し、10分程蒸らします。
- ④ボウルにドレッシングの材料を表記の上から順に入れながらそのつど混ぜ合わせます。
- ⑤器にルッコラミックス・トマト・スライスしたサラダチキンを盛り付け、ドレッシングをかけます。