



チョップ・ド・
サラダに

(鶏むね肉使用)

ハーブサラダチキン

(材料/2人分)

鶏むね肉 1枚※皮を取り除いた状態で約250g

約
320
kcal

塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
顆鶏がらスープの素	小さじ1/2
乾燥ハーブ	小さじ1
白ワイン	大さじ1

きゅうり(約2cm幅に切り4等分に切る)	1/2本
ミニトマト(ヘタを取り4等分に切る)	8個
黄パプリカ(約2cm大に切る)	1/4個
ゆで卵(半分に切る)	1個

約
100
kcal

ソース	マヨネーズ	大さじ1
	ケチャップ	大さじ1
	砂糖	ひとつまみ
	塩	ひとつまみ
	パプリカパウダー	お好みで

(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ボウルにソース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器に約2cm大に切ったサラダチキン・きゅうり・ミニトマト・黄パプリカ・ゆで卵を盛り、ソースをかけます。