



(鶏ささみ使用)

## カレーサラダチキン

(材料/2人分)

鶏ささみ 3本 ※筋を取り除いた状態で総重量約170g

約  
210  
kcal

合わせ調味料

塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
顆粒鶏がらスープの素	小さじ1/4
カレー粉	小さじ2/3
黒胡椒	少々
酒	大さじ1/2

ドレッシング

ミカンの絞り汁	小さじ2
無糖ヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩	ふたつまみ
砂糖	ふたつまみ
黒胡椒	少々
オリーブ油	大さじ1

グリーンリーフ(手で一口大にちぎる)	6枚
りんご(5mm幅のいちよう切り)	中1/4個
オレンジ(房だしする)	中1個
ブロッコリー(子房に分け塩茹でする)	80g

(作り方)

- ①鶏ささみは筋を取り除きます。
- ②保存袋に鶏ささみ・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、鶏ささみを広げておき、フタをして電子レンジ500wで5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器にグリーンリーフ・りんご・オレンジ・ブロッコリーを盛り一口大に切ったサラダチキンをのせ、仕上げにドレッシングをかけます。