



(鶏ささみ使用)

## 赤じそ風味サラダチキン

(材料/2人分)

約 <b>210</b> kcal	合わせ調味料	鶏ささみ	3本 ※筋を取り除いた状態で総重量約170g
		赤じそふりかけ	小さじ1/2
		砂糖	小さじ1/2
		顆粒鶏からスープの素	小さじ1/4
		酒	大さじ1/2
		ルッコラミックス	適量
		ミニトマト(半分に切る)	適量
		黄パプリカ(約3cm×5mmに切る)	適量

約 <b>70</b> kcal	ドレッシング	ポン酢	大さじ2
		サラダ油	大さじ1/2
		砂糖	ひとつまみ

(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器にルッコラ・一口大に切ったサラダチキンを盛り、ミニトマト・黄パプリカをかざり、仕上げにドレッシングをかけます。