

♡ ほんのりスイートチキンサラダ



食物繊維:5.0g カロリー:386kcal

材料(2人分)

鶏むね肉…1/2枚(100g) さつまいも…200g
酒…小さじ1 りんご…160g
塩・胡椒…少々 レタス…150g
オリーブ油…5g

ドレッシング

マヨネーズ…大さじ1 ブレーンヨーグルト…小さじ1
粒マスタード…小さじ1 レモン果汁…少々
塩・胡椒…少々

作り方

- 1 鶏むね肉は厚みを揃えながら広げ、酒、塩・胡椒をなじませる。さらにオリーブ油を塗って、5分ほど置く。
- 2 フライパンを中火で熱し、1を皮目から入れ、皮がパリッとするまで焼く。焼きあがったら、一口大に切る。
- 3 さつまいもとりんごを1.5cm角に切る。さつまいもを茹でる。
- 4 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 5 ボールで3と4を混ぜ合わせる。
- 6 器に一口大に切ったレタスを敷き、2と5を盛りつける。