

♡ 春菊とりんごのサラダ



食物繊維:5.1g カロリー:266kcal

材料(2人分)

春菊…150 g
水菜…100 g
りんご…100 g
鶏ささみ…2本
くるみ…25 g

ドレッシング

オリーブ油…大さじ1
塩…小さじ1/3
胡椒…少々

作り方

- 1 春菊と水菜を3cmの長さに切る。りんごを皮つきのままいちょう切りにする。
- 2 沸騰した湯に、塩少々と酒小さじ1（共に分量外）を入れ、鶏ささみを茹でる。粗熱がとれたら細くほぐす。
- 3 大きめのボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ、**1**と**2**を加えて和える。
- 4 皿に**3**を盛りつけ、砕いたくるみを散らす。