

## ♥ いろいろきのことチキンのサラダ



食物繊維:5.7g カロリー:284kcal

### 材料(2人分)

さやいんげん…10g (5本)  
トマト…200g (中1個)  
玉ねぎ…30g (中1/6個)  
しめじ…50g  
エリンギ…50g (中1本)  
マッシュルーム…60g (5個)  
椎茸…50g (中2枚)  
舞茸…50g  
鶏むね肉…150g (1/2枚)  
パセリ…少々

### [ドレッシング]

オリーブ油…大さじ2  
りんご酢…小さじ2  
粒マスタード…小さじ2  
塩・胡椒…少々

### 作り方

- 1 さやいんげんは茹でたあと、3等分に切る。  
トマトはくし形に切ったあと、斜め1/2に切る。  
玉ねぎはみじん切りにして、水にさらしておく。
- 2 しめじ、エリンギ、マッシュルーム、椎茸、舞茸は、それぞれ石づきを取り除き、食べやすい大きさに切る。  
フライパンにオリーブ油を熱しさと炒め、  
塩・胡椒をしたあと、冷ましておく。
- 3 鶏むね肉の両面に塩・胡椒をし、表面がパリッと  
するまで約10分ほど焼き、食べやすい大きさに切る。
- 4 ボウルの中にドレッシングの材料を入れて  
よく混ぜ合わせ、1～3を入れて和える。
- 5 皿に盛りつけ、パセリのみじん切りを散らす。