

食材掲載

鶏肉P37
とかちマッシュ	..P30
卵P37
トマトP32

Recipe
08

TOKACHI まるごと ごちそうサラダ



材料〈4人分〉

- 鶏むね肉 1枚分
- 葉野菜(リーフレタス、ベビーリーフ)
..... 280g
- ミニトマト 12個
- とかちマッシュ 4個
- ゆで卵 1個
- バゲット(2cm幅) 12枚
- バター 適量

「チャイニーズドレッシング」 材料と作り方

マヨネーズ大さじ8、サラダ油大さじ4、酢大さじ2、砂糖大さじ1.5、醤油小さじ2、ごま油少々をボウルに入れて合わせる。

「バルサミコビネガードレッシング」材料と作り方

オリーブオイル、バルサミコ酢、はちみつ各小さじ1、塩、コショウ各少々を合わせる。

作り方

- 1** 1日前に「鶏むね肉のやわらか煮」を作っておく。鶏むね肉全体にフォークで穴をあける。砂糖適量(分量外)と塩適量(分量外)を全体にまぶして馴染ませ、15分ほどおく。鶏肉の表面がつつやつつやしてきたら鍋に肉が浸かる量のお湯を沸かし、鶏肉を入れて火にかける。再沸騰してから5分ほど加熱して火を止める。蓋をしたまま粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて1日置くとしっとりと軟らかくなる。
- 2** サラダを作る。リーフレタスは食べやすくちぎり、ベビーリーフと合わせておく。
- 3** マッシュルームは2mm幅にスライス、ミニトマトは横半分に切る。
- 4** バゲットはトーストしてからバターをぬり、食べやすいよう半分に切る。
- 5** **1**のゆで汁から取り出した鶏むね肉は斜めそぎ切りにする。
- 6** 大きめの皿に**2**の半量を盛りつける。**3****4****5**の各半量を上に彩り良く盛りつけ、2種類のドレッシングの各半量を全体にかける。
- 6** **2**の残りを散らして載せ、2種類のドレッシングを少量ずつかける。**3****4****5**の残り半量を彩り良く盛りつけたら、残りのドレッシングを全体にかける。フォークで崩したゆで卵を散らす。



JUICY DISH 焼肉南大門 岡田 美佳シェフ
カフェのようなおしゃれな焼肉店。炭火の本格焼肉をメインに、健康・ヘルシーを意識しています。



HP