

甲子菜と穀物を
たくさん摂取できる
デリカッセン3種



sakae's ouchi cafe

Recipe 和風
チキンソテーと雑穀サラダ ドレッシング



sakae's ouchi cafe

材料

- ・サラダ菜 ... 30g
- ④ ・10種類ミックス豆と穀物 ... 15g
- ・アルファアルファ ... 30g
- ・トマト ... 1個(10大)
- ・アボカド ... 1/2個(10大)
- ・鶏むね肉 ... 1枚
- ・油 ... 小さじ1
- ・にんにく1片
- ・塩こしょう ... 少々

和風たまねぎ
ドレッシング(作り時量)

- ⑤ ・EVオリーブ油 ... 75g
- ・しょうゆ ... 大さじ1
- ・さとう ... 小さじ1
- ・玉ねぎ ... 1/2個
- ・米酢 ... 小さじ1



▶▶▶ 作り方 ▶▶▶ (下準備) 鶏肉に塩こしょうをシオクで数分欠あつる。



① チキンソテーを焼く。
フライパンを弱火で
あたためる。油をしき
皮目を下にして焼く。
空いてるスペースににんにくを
入梗香りを出す。15分程
じっくり焼く。



② 裏返しにしてさらに
焼く。余分な油を
キッチンペーパーで
取りのぞく。
完全に火が通ったら
取り出す。



③ ドレッシングを作る
玉ねぎをスライスし、
ラップに包み500Wで
2分加熱する。
玉ねぎ以外の材料⑤を
器に入れ、加熱した
玉ねぎを加えミキサーか
ブレンダーで合わせる。



④ ボールに10大に
ちぎったサラダ菜と
その他④の材料を入れ
ドレッシングをお好みの量
を加え全体をまぜ合わせ。
お皿に盛り、チキンソテー
をスライスしサラダの上にのせる。