

recipe

身体の中から若々しく！ ビタミンC・ポリフェノール・食物セン
 ナーで老化予防＆便秘にも Good



いちじくとグリルチキン サラダプレート

バルサミコソースと
 クリームチーズと
 卵黄のまろやかソース

カリカリチーズと
 くるみパン添え



材料 (2人分)

(具材)

- とりもも肉 ... 200g (1口大カット)
- にんにく ... 1片 (包丁の背でつぶす)
- オリーブ油 ... 大さじ1
- 塩、こしょう ... 少々
- 白マッシュルーム ... 4個
- ミックスリーフ ... 適量
- いちじく ... 2個

(ソース)

クリームチーズ ... 40g

- レモン汁 ... 小さじ1
- 卵黄 (新鮮なもの) ... 1個
- 塩 ... 2つまみ

(トッピング)

- ピザチーズ ... 20g
- くるみパン ... 2枚
- バルサミコソース ... 大さじ1
- ピンクペッパー ... 少々

Let's cooking!



① 肉を焼く。
 フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを入れ香りが出たら取り出す。塩こしょうをしたらとりもも肉を皮目から焼く。皮目に焼き色をつけ上下返す。マッシュルームを炒める。肉をしっかりと焼く。



② ソース作り
 耐熱容器にクリームチーズを入れラップをしてレンジで500Wで30秒加熱し滑らかになったらレモン汁、塩、卵黄を加える。ラップをしてさらに10秒加熱し混ぜるを2回繰り返して完成



③ トッピング&盛り付け
 トッピング用のミックスリーフを洗い水気をきる。くるみパンを焼き食べやすいサイズにカットしトースターで焼いておく。ピザチーズを写真(下)参照に並べレンジで500W2分加熱する。皿にソースをひき、肉、いちじく、ミックスリーフ、パン、カリカリチーズ、ピンクペッパーをのせ完成。

