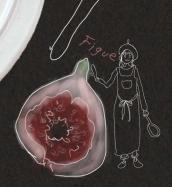
# 「中でして」と、身体の中から若なしく! ビダシンC・ポリフェノール・食物セングでそれ予防を便秘にもGood

いちじくとグリルチキンサラダプレート

でいすミュゾースというした。 なっちょう なっちょう かまるやかソース





### 木才米十(2人分)

#### (具科)

- ロ とりもも肉 200g(1中大かり)
- 口にんにく…1片(包了の首でつかです)
- ロ オリーブ油 … 大さい1
- 口塩,こしょう…か々
- 口 白マッシュルーム…4個
- □ ミックスリーフ…適量
- 口 いちじく…2個

#### ((ソース))

クリームチーズ…409

- ロレモン汁…小さじ1
- □ 卵黄(新鮮なもの) …1/固
- 口塩…2つまみ((トッピック\*))
- ロピザチーズ … 208
- ロ くるみパン… 2枚
- ロ バルサミコソース…大さじ」
- ロピックペッパー・ツァマ

## Let's cooking!



□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。マッシュルームをかれる。肉をしっかり焼く。



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しモン汁、1点
卵黄を加える。ラップをしてさらに
10秒かか翻し混ぜ
るを2回探り返し
完成



国トッピング&盛付けトッピング&盛付けトッピング用のミックスリーフを洗い水気をきる。くるみパンを独き食べやすいサイズを写真(下)参照にかいたしたースターで、一次を写真(下)参照にかったがらのいろじくカリーフパンカリカリをのせ完成。







© sakae's ouchi gohan