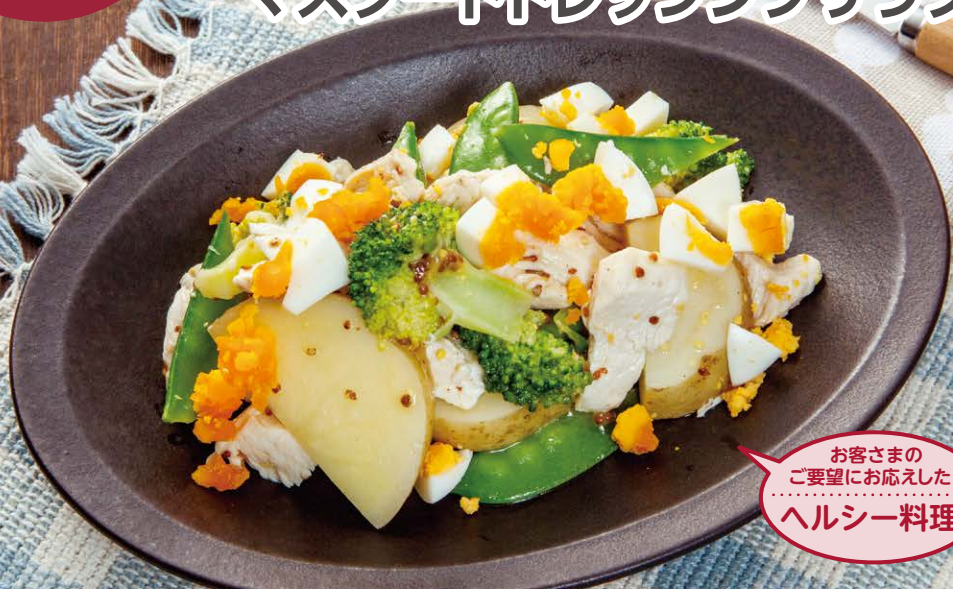


さっぱり味のマスタードドレッシングがよく合う

鶏むね肉と新じゃがいもの マスタードドレッシングサラダ



お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

■材料〈4人分〉

若とりむね肉	1枚 (約200g)
新じゃがいも	中1個 (160g)
きぬさや	10枚
ブロッコリー	60g
たまご	2個
塩	小さじ1
酒	大さじ2
◆A 粒マスタード	小さじ2
オリーブ油	小さじ4
レモン汁	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

■作り方…調理時間約20分

- ①とり肉はそぎ切りにする。
- ②きぬさやは筋を取り、ブロッコリーは小房に分ける。新じゃがいもは皮つきのまま8mm幅の半月切りにし、耐熱皿に入れ、ラップをかけ500Wの電子レンジで約2分半加熱する。
- ③たまごは約7分ゆでて殻をむき、粗きざんでおく。
- ④湯を沸かし、塩・酒を加え、①を約4分ゆでて取り出す。②のきぬさや・ブロッコリーも同じ湯でゆでる(時間差でゆでてもよい)。
- ⑤④のとり肉は粗熱が取れたら、食べやすい大きさに手で裂く。きぬさやは2等分のななめ切りにする。
- ⑥Aを合わせドレッシングをつくり、とり肉・新じゃがいも・きぬさや・ブロッコリーを和えて、器に盛りつける。③を散らす。

1人あたり: 188kcal



- ・むね肉をゆでる際は、グラグラさせず、弱火で火を入れると軟らかく仕上がります。
- ・じゃがいもを電子レンジ加熱する際、じゃがいもをしっかり濡らすか、水で湿らせたキッチンペーパーを1枚かけて加熱すると、まんべんなく加熱できます。