

ヘルシークッキング 温かいチキンサラダ キャラメリゼしたビネガードレッシング

材料 (4人分)

手羽 (皮をむく) 3本
ロケットリーフ 300g
トレヴィス 100g
トマト (きざむ) 3個
レタス 100g
塩 小さじ½
ゴマ油 小さじ½
しょうがのしぼり汁 小さじ2

ドレッシング

上質のビネガー ½カップ
小さ目の玉ネギ (スライスする) 1個
にんにく (つぶす) 2片
キビ砂糖 小さじ3
オリーブオイル 小さじ



作り方

1. 大き目のお皿に、塩、しょうが汁、ゴマ油をふりかけた手羽を置く。
2. やわらかくなるまで手羽を蒸し、小さめに裂き、取り置いておく。
3. お皿に人数分のレタスをひいておく。
4. ロケットリーフ、トレヴィス、カットしたトマトをレタスの上に置き、手羽を均等にそれぞれに置く
5. フライパンにオリーブオイルを温め、香りがたつまでにんにくと玉ネギを炒める。ビネガーとキビ砂糖を加え、半量になるまで煮詰める (キャラメリゼ)。
6. ドレッシングを冷まし、手羽の上にかけて、コレール プラター (または大き目のお皿) に盛りつける。