

料理名

鶏モモ肉と柿、ロメインレタスのサラダ

材 料

(4人分)

鶏モモ肉…200g

柿…1個

ロメインレタス…1/2わ

レモンスライス…4枚

クルミ…20g

パルメザンチーズ…適宜

オリーブ油…大さじ1

料理酒…大さじ1

塩…小さじ1/2

ドレッシング

レモン汁…大さじ3

オリーブ油（エクストラバージン）…大さじ3

マヨネーズ…大さじ3

ブラックペッパー…少々



作り方

- (1) 鶏モモ肉を一口大に切り、料理酒、塩をもみ込んでおく。ロメインレタスは5cmほどに切り、水洗いしてざるにあげておく。柿は8等分にして皮をむく。
- (2) フライパンにオリーブ油を熱し、(1)の鶏モモ肉を焼き上げる。
- (3) 皿にロメインレタス、 Grillした鶏モモ肉、柿、レモンスライスを盛り付け、(2)のフライパンに残った肉汁を回しかける。
- (4) ドレッシングの材料を合わせて、サラダにかけ、クルミ、パルメザンチーズをかけ出来上がり。