

作り置きできる1品で必要なたんぱく質を手軽に確保！朝ごはんにも！

### 🍴 サラダチキン 🍴

様々な料理にアレンジできます♪



### … 作り方 …

- 1 鶏肉を耐熱皿に乗せてAを順に両面に塗り込み、皮面を下にしてラップをかけ室温に30分置く。
- 2 ①に白ワインをふり、その上にふんわりとラップをかけ電子レンジ600wで5分ほど加熱する。
- 3 上下を返し、もう一度ふんわりとラップをかけ電子レンジ600wで3分ほど加熱する。
- 4 ラップをかけたまま30分以上おいて冷ます。



### … 材料 … (鶏むね肉2枚分)

・鶏むね肉 2枚 (500g)

A	・塩	小さじ1/2
	・こしょう	少々
	・玉ねぎ(すりおろし)	1/4個 (50g)
	・オリーブ油	大さじ1
	・白ワイン	大さじ2

サラダチキンの保存期間の目安は、清潔な容器に入れて冷蔵保存した場合4～5日です。

白ワインがないときは、日本酒で代用することができますよ。

野菜、きのこ、海藻類などとの組み合わせがおすすめです。

### ～サラダチキンを使って～ 《青じそ梅おろしあえ》

#### … 材料 …

- ・サラダチキン 1/2枚
- ・大根おろし 200g
- ・梅干し 1個
- ・青じそ 2枚
- ・リンゴ酢 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

#### … 作り方 …

- ① 水気を切った大根おろしに梅干しの果肉を入れ、リンゴ酢としょうゆを混ぜる。
- ② 荒くほぐしたサラダチキンと小さくちぎった青じそを①と和える。