

お料理する人を応援します!



小田真規子の旬をおいしく! かんたん

アイデアクッキング

アメリカでトレンドの、食事にもなるサラダのスタイル“パワーサラダ”。野菜にフルーツとたんぱく質を含む食品、好みのトッピングを合わせ、シンプルなドレッシングであえるサラダはボリュームがあり、ひと皿でバランスよく栄養をとることができます。

おだまきこ / 料理研究家
料理を作る楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作れるレシピを数多く発表。近著は「菜箸のひもを切ると料理はうまくなる」(文響社)



旬



いちご&
ロメインレタス
香り、甘み、歯触りで
春を感じさせる



鶏もも肉
肉のうまみで
食べごたえアップ!



キュービー
レモンドレッシング
野菜の味が楽しめる
爽やかな味わい

おいしさの
決め手はコレ!

鶏肉といちごとロメインレタスのパワーサラダ

Recipe Card 1人分367kcal 塩分2.2g 調理時間25分+

材料(2人分)
鶏もも肉…1枚(250g)
いちご…6粒
ロメインレタス…2~3枚(50g)
紫たまねぎ…1/4個(40g)
サラダほうれん草…2株(20g)
アーモンド(塩味付き)…20g
塩…小さじ1/2
サラダ油…小さじ1

キュービー レモンドレッシング…適量

作り方

1 鶏肉の下ごしらえをする

鶏肉は皮と身の間の余分な脂肪を取り除き、筋に切り目を入れる。身のほうに塩をふって10分おき(時間外)、水気をふき取る。

2 鶏肉を焼いて、そぎ切りに

フライパンを中火にかけ、油を入れてすぐに鶏肉を皮目を下にして入れる。中火で7~8分、出てきた脂をたんだペーパータオルでふき取りながら焼く。皮にこんがり焼き色がついたら返し、さらに3~4分焼く。取り出して粗熱を取り、そぎ切りにする。

3 野菜を切って、冷水につける

ロメインレタスは幅2cmに切り、紫たまねぎは薄切りにする。サラダほうれん草は長さを2~3等分に切る。野菜を合わせて冷水に5分ほどつける。ざるに上げて水気をきり、ペーパータオルで水気をふき取る。

4 器に盛り、ドレッシングをかける

いちごはヘタを取って、輪切りにする。器に野菜、いちご、鶏肉を盛り合わせ、アーモンドを刻んでちらす。キュービー レモンドレッシングをかけて混ぜながら食べる。



1

脂をふき取りながら焼くと、皮がパリッと焼ける

2

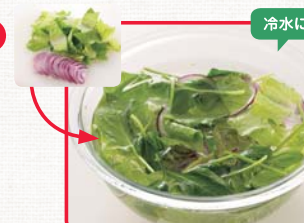


中 7~8分



中 3~4分

3



冷水に5分ほど



4



ココがポイント!

野菜は冷水につけてパリッとさせます。水気はペーパータオルで軽くつかむようにしてふき取ります。ここで余分な水気をしっかり取っておくと、ドレッシングがからみやすくなります。

Close up!

野菜はもちろん
素材の味を引き立たせる
ドレッシング

キュービー
レモンドレッシング

レモン酢にレモン果汁とグレープフルーツ果汁を合わせた、爽やかですっきりとした味わいが特徴。ドレッシングの味で野菜を食べるのではなく、野菜そのものの味を引き立てる新概念のドレッシングです。

