

8/7 (水)

## チキンステーキ夏野菜サラダ

(久保桂奈さん)

(材料 1 皿分)

鶏モモ肉：1 枚

塩：少々

小麦粉：少々

オリーブオイル：大さじ2

赤玉ねぎ：1/2 個

サニーレタス：4 枚

オクラ：4 本

みょうが：2 個

かいわれ大根：1/4 パック

ミニトマト：6 個

 A { 梅干し(果肉)：大さじ2  
 すし酢：大さじ2

- ① 鶏モモ肉は筋を取り、皮にフォークなどで穴を開けて両面に塩と小麦粉を振る。
- ② 赤玉ねぎは繊維に沿ってスライスし、水にさらして水気を切っておく。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、おくらは斜めにスライス、みょうがは縦にスライスして大きめのボウルで合わせておく。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①を皮目を下にして入れ、重石をして焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③を返して弱火で火が通るまで焼いたら取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ボウルで A を合わせておき、④を入れて和える。
- ⑥ ②に⑤を入れて混ぜ、器に盛り、かいわれとミニトマトを飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
 またくインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。