

グリルチキンと焼き野菜のサラダ

大き目にカットした焼き野菜とチキンにガツンと効いたガーリックの風味とナッツの食感が特徴のドレッシングをたっぷりかけて食べるサラダです。添えたバゲットとも相性抜群です。



作り方
①バゲットにオリーブオイルを絡めてグリルパンで焼く。
②皿にロメインレタス、サラダほうれん草を盛り、鶏肉、ズッキーニ、紫たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、レッドキドニービーンズを盛り付ける。
③①を添え、クリーミーガーリックナッツドレッシングをかける。

材料(1人分)		調理方法	切り方	重量	配合
ロメインレタス			一口大	90 g	
サラダほうれん草			3cm 長さ切り	15 g	
鶏肉(むね)		グリル	1cm スライス	100 g	
ズッキーニ		焼く	8mm 輪切り	35 g	
紫たまねぎ		焼く	くし形切り	50 g	
ブロッコリー		焼く	小房	30 g	
ミニトマト		焼く		30 g	
レッドキドニービーンズ(ゆで)				10 g	
バゲット	絡める	焼く	縦1/4 スティック	35 g	
オリーブ油				6 g	
○ クリーミーガーリックナッツドレッシング				40 g	