

ドレッシングはりんごの絞り汁とバルサミコ酢がメインの為お手軽です。鴨とチーズの濃厚な味わいとりんごの甘酸っぱさとくるみの香ばしさがサラダの味を引き立てます。



写真の盛り付けは 3 人分です。

《材料1人前》

1 紅茶鴨ステーキ	80g
2 塩・コショウ	適量
3 オリーブオイル	大1/2
4 ローズマリーなどのハーブ	適量
5 お好みのチーズ(ブルーチーズ・カマンベールなど)	30g
6 りんご	1/4個
7 バルサミコ酢	大1
8 クレソン・レタス	適量
9 くるみ・レーズン	適量

《調理手順》

1	紅茶鴨ステーキは解凍し、塩・コショウをして馴染ませておく
2	クレソン・レタスは食べやすい様にちぎっておく
3	りんごの半分は1cm角にカット、残りはすりおろす
4	ボウルにりんごの絞り汁・バルサミコを合わせ、塩コショウで味を調えます
5	フライパンにオリーブオイルを入れて鴨肉を皮目から焼きます
6	皮目をカリカリまでソテーし、返して油を肉にかけて火を通していきます
7	鴨肉を皿に移し、ホイルをかぶせて休ませます
8	粗熱が取れたらお好みの厚さにカットします
9	皿にレタスなどを敷き、鴨・りんご・チーズ・くるみ・レーズンをのせます
#	ドレッシングをかけて完成です