

グリルチキンサラダ

日曜日は朝寝をして、ゆっくりブランチ (breakfast + lunch) はいかがでしょうか？
たっぷりの野菜と高蛋白質のチキンがワンプレートで摂れます

<材料(2人分)>

鶏もも肉 1枚

下味

塩 (小 1/3)

こしょう (少々)

おろしにんにく

(小 1/4)

紫玉ねぎ又は新玉ねぎ

(1/4 個)

サラダ菜類 (60g)

ミニトマト

ドレッシング

マヨネーズ・プレーンヨーグルト(各大 3)

おろしにんにく (少々)

ハチミツ (大 1/2)

塩 (一つまみ)

こしょう (少々)

<作り方>

1. ポリ袋に下味の調味料を入れ、良く混ぜ、鶏肉を加えて袋の上からもみ、空気を抜いて室温に30分ほどおく
2. ①サラダ菜類は洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる
②紫玉ねぎは薄切りにしてサッと水にさらす
③すべて水気をきって混ぜ合わせる
3. ドレッシングの材料を混ぜ合わせる
4. 肉は魚焼きグリルで8~9分こんがり焼いて一口大に切る

魚焼きグリルで焼くと余分な油がとれ、こんがり焼ける

5. 器に盛り、ドレッシングをかける

味付けは塩。こしょうだけです。野菜から出る旨みが十分なので、スープの素はいりません

具だくさん野菜スープ

<材料 2人分>

じゃがいも (小 1個)

人参 (1/3 本・50g)

セロリ (1/5 本・30g)

トマト (1/2 個・80g)

玉ねぎ (1/4 個・50g)

水 (2カップ半)

塩 (小 2/3)

パセリのみじん切り

オリーブ油 (大 1)

<作り方>

1. 野菜すべて 1cm 角に切る
2. 鍋にオリーブ油を熱し、トマト以外の野菜を入れて弱火で2~3分炒める
3. 野菜が透き通ったら水とトマトを加え、煮立ったらアクを取り、蓋をして弱火で5~10分野菜がやわらかくなるまで煮る (かき混ぜるとスープが濁ります)
4. スープの味をみて、塩・こしょうで味を調える
5. 器に盛り、パセリを散らす

