

とりこまサラダ



鶏肉にひと手間加えておいしさアップ
いつものサラダがごちそうになります

材料(4人分)		ドレッシング	
小松菜	1/2束	砂糖	小1
にんじん	1/3本	塩	小1
水菜	1/3束	酢	大2
とりもも肉	100g	しょうゆ	大1
ヨーグルト	大2	サラダ油	大1
塩	少々	こしょう	少々

1・野菜はそれぞれお好みの大きさに切り、小松菜にんじんはゆでしておく



2・とりもも肉は細かく切りヨーグルトと塩でつけておく



3・2をかるく焦げ目がつくまで焼いて冷ましておく



4・ドレッシングは調味料をまぜあわせておく



5・1、3、4をまぜあわせてできあがり



ポイント

鶏肉はヨーグルトにつけておくと、とてもやわらかくなります
野菜はよく水分をきり、焼きあがった鶏肉は完全に冷まして
ドレッシングは食べる直前に食材と合わせましょう