

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

グリルチキンのサラダ 梨ソース

調理方法

焼き

材料（2人分）

鶏もも肉 2枚（100g）
市販のハーブソルト 少々
サラダ油 適量

★梨ソース

梨 1/4こ
砂糖 小さじ1/2
酢 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1/2
塩・こしょう 少々

生野菜（サニーレタス、 お好みの量
玉ねぎ、レッドオニオン
赤ピーマンなどお好みの野菜）
梨 1/10個

作り方

①鶏肉にハーブソルトを両面にふる。
②サラダ油を熱したフライパンに、鶏肉を皮目から入れ、時々押し付けるようにして中火で焼く。
③皮目にこんがり焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5～6分蒸し焼きにする。
④すりおろした梨・その他調味料を混ぜ合わせ梨ソースを作る。
⑤お皿にカットした生野菜・③を盛り付けて、④をかける。
⑥⑤に角切りした梨を添える。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 470kcal 脂質： 32.8g
タンパク質： 31.0g 食塩： 1.0g

アドバイス

鶏肉は皮目から焼いてパリッと美味しく！

