

# 勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

グリルチキンのサラダ 梨ソース

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！

