

チカラ

# 鶏肉の力



肝臓の機能を活性化するといわれるメチオニンが豊富に含まれ、脂肪肝予防に役立つといわれています。消化吸収率の高いタンパク質も豊富です。



使ったのは  
この商品!



※写真はイメージです。

## グリルチキンのシーザーサラダ

調理時間  
**15分**

1人分  
**448kcal**

# グリルチキンのシーザーサラダ

調理時間

15分

1人分

448kcal

## 【材料/2人前】

鶏もも肉	1枚
トマト	1/2個
サニーレタス	2枚
クレソン	1束
サラダ油	適量
塩	少々
黒こしょう	少々
キューピー シーザーサラダドレッシング	適量

## 【作り方】

- ①鶏もも肉は、皮に数カ所フォークなどで穴をあけ、塩・黒こしょうをしてしばらくおく。
- ②サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水にさらして水気をきる。
- ③トマトは半分に切り、5mm幅に切る。クレソンは葉をつまむ。
- ④フライパンに油をひいて熱し、①を皮目から色良く焼く。粗熱がとれたら食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- ⑤器に②を敷いて④を盛りつけ、まわりに③を飾り、「キューピー シーザーサラダドレッシング」をかける。