

スパイシーチキンのパワーサラダ 炒め玉ねぎと黒胡椒ドレッシング



スパイシーチキンやナッツで腹持ちもバッチリ！
チキンはサンドウィッチやオードブル、ディナーメニューにも応用可能！

材料 (3人分)

●炒め玉ねぎと黒胡椒ドレッシング

- にんにく…7g
- 玉ねぎ…280g
- CALIFORNIA OLIVE
オリーブオイルEXバージン…50ml
- 白ワインビネガー…80ml
- 塩…少々
- GABAN® ブラックペッパー荒挽…2g
- サラダ油…50ml

●ミックススパイス

- GABAN® クミンパウダー…5g
- GABAN® コリアンダーパウダー…5g
- GABAN® パプリカパウダー…5g
- GABAN® オニオンパウダー…5g
- GABAN® ガーリックパウダー…1g
- GABAN® シナモンパウダー…1g

- 鶏むね肉…360g
- 塩…少々
- お好みの葉野菜…60g
- ブロッコリー…30g、紅芯大根…25g
- りんご…20g、ゆでたフジッリ…30g
- フレッシュモッツアレラチーズ…50g
- GABAN® ローストカシューナッツ…20g

レシピ (所要時間:40分※)

- ① にんにく、玉ねぎは粗みじんにする。
- ② 鍋にオリーブオイル、①を入れてあめ色になるまで炒めたら白ワインビネガーを加えて混ぜ、サラダ油も入れてさっと混ぜたら火を止め、塩・ブラックペッパー荒挽を加えて冷ましておく。
- ③ 鶏むね肉に塩、ミックススパイス6gをまぶし、冷蔵庫で1時間ほどマリネする。
- ④ 180℃のオーブンで③を15分ほど焼き、冷めたらそぎ切りにする。
- ⑤ ブロッコリーは小房にしてゆでる。紅芯大根はいちょう切りにする。りんごは芯を取り、厚さ3mm幅に切る。モッツアレラチーズは粗めに裂く。
- ⑥ ゆでたフジッリに①のドレッシング10gを加えてさっとあえる。
- ⑦ 器に葉野菜、④を60g、⑤、⑥、ローストナッツを盛りつけ、②を添える。

※肉をマリネする時間は含みません。