



## 主菜

# 手作りサラダチキン



### ■材料（2人分）

- ・鶏むね肉 1枚(240g)
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・コショウ 少々



1人分

エネルギー 73kcal たんぱく質 14.0g 塩分 0.3g

このレシピでとれる食品群



### ★ポイント★

下味をつけて一晩寝かせると更に味が良くなります。茹でた後、湯につけたまま冷ますことでしっとり、柔らかく仕上がります。



### ■作り方（調理時間20分 放置時間60分）

- ① 鶏むね肉に砂糖と塩をすり込み、コショウをふり、ラップをして10分寝かせる
- ② ①のラップをはずし沸騰した湯に入れて、フタをしないで弱火で10分茹で、そのまま冷めるまで1時間置く

### ★アドバイス★

茹で汁はスープにも使えます。  
茹でるときに、しょうが・白ねぎを加えると風味が増します。  
冷ました後に鶏むね肉の皮を取り除くとヘルシーになります。  
冷蔵庫で2～3日保存できます。  
スライスして朝食や麺類にも合います。

