

＼毎食、自分らしく、サラダをプラス！／

# 小松菜とグリルチキンとたまごのシーザーサラダ

## 材料(2人分)

|                    |          |      |    |
|--------------------|----------|------|----|
| 小松菜                | 3株       | 卵    | 1個 |
| 水菜                 | 3株       | 塩    | 少々 |
| ミニトマト              | 6個       | こしょう | 少々 |
| 鶏むね肉               | 1枚(200g) | サラダ油 | 適量 |
| キューピーシーザーサラダドレッシング |          |      | 適量 |

1日あたりの野菜摂取量350gの  
約1/3が摂取できます！



## 作り方

1. 小松菜は長さ3cmに切る。水菜は、長さ4cmに切る。
2. ミニトマトは、軽く洗って水けをとり、1/2に切る。
3. 卵を沸騰したお湯に入れ、茹でる（時間は、冷えた卵で6分間、常温の卵なら5分半）。  
茹で上がった後、氷水に3分つけ、皮を剥く。
4. 鶏もも肉に、塩・こしょうをする。フライパンに油をひいて熱し、皮目からこんがり焼き、裏面も弱火で火が通るまで焼き、1.5cmくらいの幅に切る。
5. ①、②、④の順で器に盛りつけ、③を乗せ、ドレッシングをかける。



半熟卵は市販のものを使用いただくと簡単です！  
ゆで卵でも美味しく召し上がれます！

