

**作り方**

- 1 かぼちゃの皮をそいでフードプロセッサーに入る大きさに切る。
- 2 たまねぎを4等分～6等分程度の大きさに切る。
- 3 1と2に、オリーブ油・白ワインビネガー・にんにく・塩・こしょうを加えてフードプロセッサーにかける。
- 4 ペースト状になったら一度味を見て仕上げる。
- 5 鶏ささみを重ならないように袋に入れて封をする。
- 6 鍋で沸騰させた湯に5を入れたら、火を止めて10分ポイルする。全体が白っぽくなれば火が通っている。
- 7 6を細かく裂く。この時、筋を取り除く。
- 8 ベビーリーフをお皿に盛り、7を全体に散らして4のドレッシングをかければ完成。

**★ 調理のワンポイントアドバイス ★**

**かぼちゃドレッシングが酸っぱい場合は  
塩を足して味を調整する。**

酸味が強いときは塩味を足すとちょうどいい味になる。

**鶏ささみは重ならないように袋に入れて封をする。**

袋を使うと水が入りにくく、調理しやすい。