



【さつまいものパワーサラダ】



向所慶太さん(むかいじょ・けいた)さん

材料 (2人分)

さつまいも	1コ (230g)	かたくり粉	大さじ1
鶏むね肉	150g	水(加熱用)	50ml
プロセスチーズ	60g	ミックスナッツ	適量
レタス	4枚	ドレッシング	適量
ミニトマト	4コ		

手順

- (1) さつまいものヘタをとり、皮はむかずに一口大の乱切りにする。
5分ほど水にさらして、あくを抜いて、水気をきる。
- (2) 耐熱容器にさつまいもを入れ、水50mlを加え、ラップをして700Wのレンジで5分加熱する。
- (3) プロセスチーズは食べやすい大きさに切る。
ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。レタスはちぎっておく。
- (4) 鶏むね肉の表面にかたくり粉をつける。そして沸騰したお湯に入れて、蓋をして1時間おく。
1時間たったら、鶏むね肉を取り出し、水でかたくり粉を洗い流し、一口大に切る。
- (5) 器にレタス、鶏むね肉、さつまいも、ミニトマト、プロセスチーズを盛り付ける。
仕上げにミックスナッツを散らし、ドレッシングをかけたら完成。