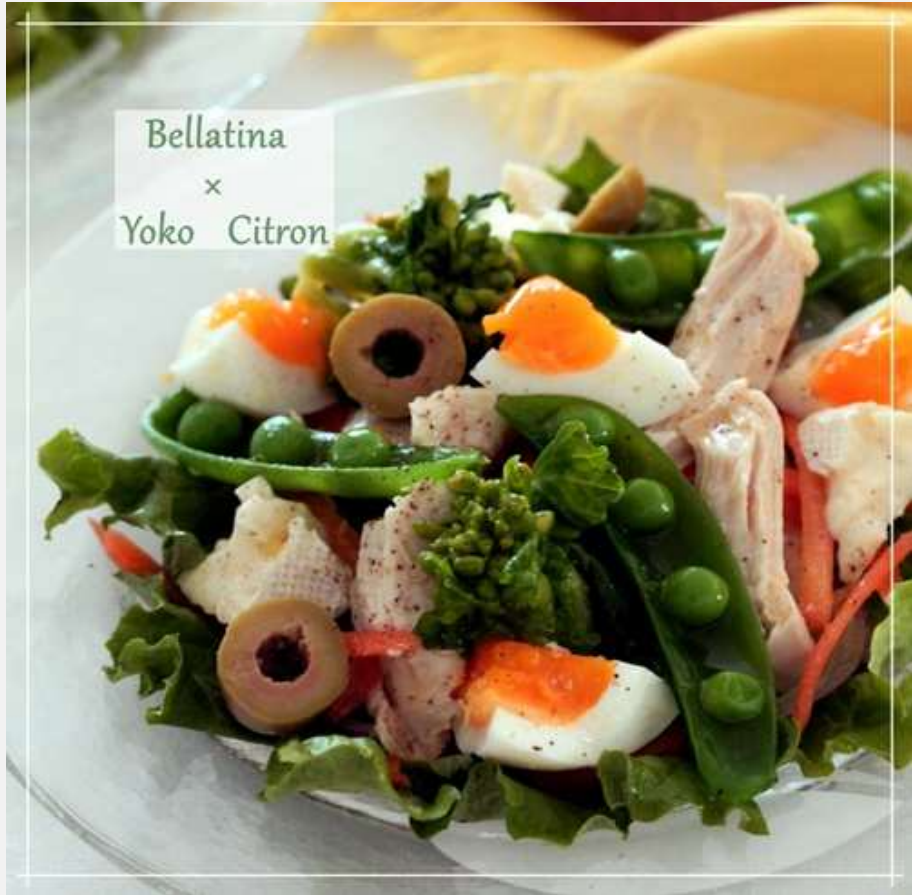


寒い日が続いていますが店頭には春野菜が並び始めました。見ているだけで元気になる、食べたらもっと元気になる♪
春の野菜はかわいい中にしっかりとビタミン・たくさんのミネラルを蓄えています！
鶏むね肉とゆで卵・チーズを合わせてボリュームのあるバランスサラダに仕上げました。
レシピと言っているかわからないくらい簡単です！

■材料【2人分】

鶏むね肉	1枚
A塩	小さじ1/2
B塩	小さじ1
B酒	小さじ2
スナップエンドウ	3個
菜の花	5本
玉ねぎ	適量
人参	適量
レタス	適量
カマンベールチーズ	1/4個
オリーブ	3個
半熟卵	1個
〈味付け用〉	
C塩	
C好みの酢	小さじ1/2
Cエキストラバージンオリーブオイル	
	小さじ1.5
コショウ	適量



【ポイント】

- 野菜は好みのものを組み合わせて。ゆでたものも生のものもしっかり水気をとるのがポイント。
- 鶏むね肉はゆですぎると固くなります。水から入れて余熱まで使うことで低温調理のようにしっかりとゆでることができます。



スナップエンドウはガク・スジを取り除く。

1 鍋に湯を沸かし塩(分量外)を溶かし入れる。スナップエンドウを入れてゆで、冷水にとる。同じ湯で菜の花を固めに茹で冷水にとる。水けをしっかりとっておく。

2 鶏むね肉は冷蔵庫から出して20分置く。Aの塩をふり5分置く。鍋に水とA・鶏むね肉を入れて中火にかける。沸騰したら弱火で3分加熱。火を消し蓋をして20分置く。取り出して食べやすいサイズに手でさく。

3 玉ねぎは薄切りにして水にさらして水気を切る。レタスは手でちぎって水にさらし水けを切る。人参は千切りにする。半熟卵は殻をむいて食べやすいサイズに切る。

4 ボウルに味付け用のCを入れて混ぜる。人参・鶏むね肉・菜の花を入れて軽く混ぜる。皿にすべての具材を彩りよくのせる。ゆで卵に塩を振り全体にコショウをちらす。