

## りんごとゴルゴンゾーラのサラダ

<主な材料・4人分>

鶏もも肉 1/2枚  
塩こしょう 少々  
オリーブ油 小さじ1  
りんご 1/4個  
ゴルゴンゾーラチーズ 50g  
くるみ 30g  
ベビーリーフ 1パック  
サニーレタス 1/6個  
バルサミコ酢 大さじ1.5  
レモン果汁 大さじ1/2  
オリーブ油 大さじ1  
塩 小さじ1/3



<作り方>

- ① くるみは油をひかずに熱したフライパンに割り入れ、2分ゆすってローストする。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。  
フライパンにオリーブ油を熱して、鶏肉を皮目からこんがりと焼く。
- ③ りんごはよく洗って8等分したものを、幅3mmにスライスして、軽く塩水につけておく。
- ④ 食べやすい大きさにちぎったサニーレタスとベビーリーフ、①、②、③、一口大に切ったゴルゴンゾーラチーズを皿に盛る。
- ⑤ 食べる直前にバルサミコ酢、レモン果汁、オリーブ油、塩を混ぜ合わせたドレッシングをかける。

エネルギー 207kcal 蛋白質 10.7g 塩分 1.0g