

◎◎ 皮パリチキンサラダ ベーコンたっぷりドレッシング◎◎

ひと手間かけた贅沢なドレッシングでたっぷり野菜をいただきます！

■材料(作りやすい量 出来上がり約400ml)

<ドレッシング>

ベーコン	60g
A玉ねぎ	100g
Aトマト	30g
A砂糖	大さじ1
A塩	約小さじ1
A黒コショウ	適量
A米酢	100ml
Bエキストラバージンオリーブオイル	200ml
Bパルミジャーノ・レッジャーノ 削り	大さじ1

<サラダ>

鶏もも肉	1枚約300g
C塩	小さじ2/3
Cオリーブオイル	大さじ1/2
Cタイム	1枝
レタス・トマト・紫玉ねぎ・カリフラワー・パセリ	各適量



1 <ドレッシング>ベーコンは1センチ幅に切る。フライパンを油をひかずに熱しベーコンの油がにじみ、よい香りが出て火が通るまで炒める。紫玉ねぎは薄切り・トマトはざく切りにする。

3 <チキン>ビニールに入れ、Cをもみ込み室温で30分以上マリネする。フライパンを熱し、鶏もも肉の皮を下にして焼く。弱火～中火でじっくり皮全体がカリッとするまで Tong などなどで押さえながら焼く。

5 玉ねぎは薄切りにして水にさらして水けを切る。カリフラワーは生のまま薄切り。レタスは一口大に手でちぎって水にさらしてパリッとさせてから水けを切る。トマトは串切りにする。パセリはみじん切りにする。

■ ポイント ■

- ・チキンを焼く際、皮が反り返るので Tong などなどで押さえ焼くとよい。オーブンに入れると油はねは気にならず身はふっくらと仕上がる。フライパンで焼き続ける際は油はねに気を付けてください。
- ・このドレッシングは様々な野菜と相性がよいので季節の野菜で楽しんでください。レストランのような仕上がりなのでプレゼントすると喜ばれますよ。生野菜の他、茸のソテーや茹でたほうれん草にもよく合います。
- ・ドレッシングの保存は冷蔵4日。あまり少ない量だとミキサーが回らないことがあるのである程度まとめて作るとうまくいきます。使用するベーコンで味が変わるので美味しいベーコンを使い、仕上げは塩で味を整えましょう。

2 ミキサーに①のベーコンとAの材料を全て入れ、滑らかになるまでよく攪拌する。Bを加えさらによく攪拌する。味を見て塩で整える。

4 170℃に熱したオーブンに入れ皮目を上にして5分焼く。フライパンで最後まで仕上げたい場合は皮を上にしたらフライパンを斜めにして油を集めて皮にかけを繰り返す。少し冷めてから一口大に切る。

6 皿に野菜・チキンを盛り付け、ドレッシングをかけ、パセリを散らす。

★Citron ヨーコ先生からのお知らせ★

日本橋三越 はじまりのカフェ

日時：11月15日（火）11:30～13:00

講師：Citronヨーコ（料理教室「PetitCitron」主宰）

週末にゆっくり料理を楽しみ、家族と囲む食卓をフランス気分で味わってみませんか。

寒い冬を楽しむフランス流の料理をご紹介します。

どれも家庭で再現しやすいものばかりです。

●お申し込・お問い合わせ 日本橋三越はじまりのカフェ

TEL：03-3274-8843（午前10時30分～午後7時30分）

<http://mitsukoshi.mistore.jp/bunka/product/705090000000000000000421400.html>