

◎ 鶏ささみとセロリのマリネ ◎

■材料（2人分）

鶏ささみ	1本
紫玉ねぎ	1/4個
セロリ	20cm
プチトマト	4個
ディル(あれば)	1枝
レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩	適量
白コショウ	適量



@Bellatina

■ポイント■

・今回は紫玉ねぎを使用しました。辛みが少なく生で甘みが強い玉ねぎです。酸に漬けると色が鮮やかになってきれいに仕上がります。普通の玉ねぎで作っても大丈夫ですよ。

・セロリと玉ねぎを熱湯に通すことで余分な水分が抜け、マリネ液が染み込みやすくなります。

・鶏ささみは強火で加熱したり、長く茹でるとパサついてしまいます。やさしい火加減で短時間で仕上げ、茹で汁の中で冷ますことでしっとり仕上げます。野菜と同じ鍋で手軽に作れるレシピにしてあります。

・長く漬けてむとささみが少し硬くなりますが3日冷蔵保存可能です。たっぷり作ってお楽しみくださいね。

1

紫玉ねぎは長さ半分5mm幅の細切りに切る。セロリは包丁に筋をひっかけて引いて取り除き、5mm幅の斜め薄切りにする。プチトマトはヘタを取り除き、4等分に切る。

2

小鍋に湯を沸かし塩小さじ1を入れる。紫玉ねぎ・セロリを10秒茹でてザルにあげる。同じ湯に白ワイン大さじ1を加え、フツフツしない弱火にし、ささみを入れて2分ゆでる。茹で汁ごとボウルに移し、ボウルごと冷水に漬けて冷ます。冷めたら鶏ささみの筋を取り除き粗くほぐす。

3

別のボウルにレモン汁・塩・白コショウを入れ、ホイッパーで混ぜながら少しずつオリーブオイルを加える。ここに紫玉ねぎ・セロリ・鶏ささみ・トマトを加えて混ぜる。冷蔵庫で20分以上冷やす。器に盛り付け、ディルをちぎってちらす。

