

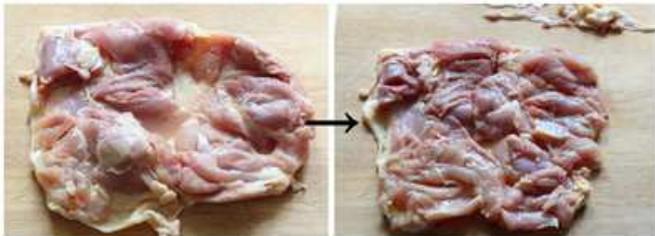
◎ カリカリチキンとクレソンのサラダ ◎

2022年5月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

初夏のクレソンは葉が柔らかくておいしいのです。
相性の良いチキンと蜂蜜を組み合わせてたっぷりとお楽しみください。

■材料（2～3人分）

鶏モモ肉	1枚	約300g
塩		小さじ1/2強
油		適量
A 粒マスタード		小さじ1
A ハチミツ		小さじ1
A 醤油		小さじ1・5
オリーブオイル		小さじ2
クレソン		2束
パプリカ		1/8
スプラウト		適量



1 鶏モモ肉は筋・余分な脂肪を取り除き厚みをそろえる。(写真) 塩を両面に振る。

フライパンに油を熱し鶏モモ肉の皮を下にして入れる。少し中寄りの弱火で15分焼く。

2 横から見て下8割が白くなり皮がキツネ色になったら裏返し3分焼く。鶏肉を一度取り出してフライパンの油を捨てる。皮を下にして鶏肉を入れ強火で40秒焼く。5分置いて粗熱をとってから食べやすいサイズに包丁で切る。

3 クレソンは長さ3つに切り水にさらす。パプリカは4ミリ幅のせんぎ切りにし、水にさらす。スプラウトは根を切り落とす。

4 ボウルにAをすべて入れて混ぜ合わせる。オリーブオイルを少しずつ加えながらホイッパーで混ぜる。(ハニーマスタードドレッシング)

5 皿にクレソン・パプリカをのせ、その上にチキンをのせる。ドレッシングを全体にかけスプラウトを散らす。

◆クレソン◆

クレソンは「オランダミズガラシ」という別名を持つアブラナ科の野菜で、若い茎や葉を食用にします。さわやかな香りで、味はピリッとした辛味や苦味があり、肉料理の付け合わせに使われることが多くなっています。

クレソンを冷蔵庫で保存するときは、鮮度を保つために水で湿らせたキッチンペーパーを切り口に巻き付けます。保存袋に入れて口を閉じたあと、グラスや容器などにさして、立てたまま野菜室で保存しましょう。風味が落ちる前に、なるべく早く使い切るようにしましょう。