



## ハーブチキンとクレソンのバルサミコサラダ

### 無油調理

☛ 使用した鍋：フライパン 24.5cm

#### 【材料】 4人分

|             |           |
|-------------|-----------|
| 鶏むね肉        | 大1枚(300g) |
| 塩、ホワイトペッパー  | 各少々       |
| ローズマリー(ドライ) | 適量        |
| タイム(ドライ)    | 適量        |
| クレソン        | 2束        |
| オリーブオイル     | 大さじ2      |

#### 【A】

|            |        |
|------------|--------|
| 塩、ホワイトペッパー | 各少々    |
| バルサミコ酢     | 大さじ1   |
| 砂糖         | 小さじ1/2 |
| しょうゆ       | 小さじ1/2 |



#### 【作り方】 ⌚ 約20分

1. 鶏むね肉の両面に塩、ホワイトペッパー、ローズマリー、タイムをふる。クレソンは半分に切る。
2. ビタクラフトのフライパンにフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉がコロコロ転がる状態まで加熱し、(1)の鶏むね肉を皮目から入れてフタをし、弱火にして約12分加熱する。火を止めて約3~5分そのままおいて余熱でじっくり仕上げる。
3. ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、さらにオリーブオイルを少しずつ加えながら混ぜ合わせてドレッシングを作る。
4. 皿に食べやすい大きさに切った(2)の鶏むね肉、クレソンを盛りつけ、(3)のドレッシングをかける。