

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ73

自宅で出来るパーティー料理

## クリスマス チキンサラダ



### 材料 (4人分)

鶏もも肉 (大きめのもの)	・・・	2人分で1枚
しょうゆ・ペッパー・ハーブドプロバンス	・・・	
レタス	・・・	1個
セロリ	・・・	1本
水菜	・・・	1束
ニンジン	・・・	1本
パプリカ	・・・	1個
ゆで卵	・・・	4個
トマト	・・・	2個
イタリアンパセリ	・・・	適宜
栗	・・・	むいたもの(適量)
クルミ	・・・	適量
カシューナッツ	・・・	適量
ドライアンズ	・・・	適量
レモン	・・・	大1個
オリーブオイル	・・・	適量
塩	・・・	
ペッパー	・・・	

1 ドライアンズは、ぬるま湯につけてやわらかくしておく。

2 鶏肉は観音開きにしてしょうゆをくぐらせ、ペッパー、ハーブドプロバンスをふりかけて3~5分置いたあと、バーナーで9~10分こんがり焼き色が付くまで焼き、軽く粗熱を取っておく。

**point!** 観音開きにして厚さを均等にすると、火加減にムラがなくなります。

3 パプリカは火に直接かざした後、黒くなったら冷水につけて皮をむき、5ミリ程度の厚さで、食べやすい大きさに切る。

**point!** パプリカの甘みがグーンとアップします。

4 レタスは食べやすい大きさにちぎり、ニンジンは笹がき器でおろす。水菜は3センチに切り、イタリアンパセリは2センチに切る。セロリは繊維に直角に薄切り、トマトも適宜切る。

5 大皿またはめいめいのお皿に野菜類を敷いて、1を適宜切って乗せて、クルミなども乗せていく。レモンを添え、オイルも添えて、かけてから取り分ける。

**point!** オイルには塩やペッパーを入れるとさらにおいしくなります。小さく切ったバゲットをつけて食べるのも良いです。

