

お料理する人を応援します!

小田真規子の旬をおいしく! かんたん

# アイデアクッキング

色鮮やかでみずみずしい春野菜が出回り始めました。今月はフルーツの甘酸っぱさとさわやかな香りが特徴のドレッシングで食べる栄養バランスのよいパワーサラダをご紹介します。

おだまきこ / 料理研究家  
料理の楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作りやすいレシピを数多く発表。近著は「なんでも小鍋-毎日おいしい10分レシピ」(ダイヤモンド社)。



おいしさの決め手はコレ!

旬



グリーンアスパラガス  
シャキシャキとした歯触りの春野菜



新たまねぎ  
甘みがあって辛みが少ない



キュービーマンゴードレッシング  
甘酸っぱい味わいとさわやかな香り

## 鶏むね肉とアスパラのパワーサラダ

Recipe Card 1人分285kcal 塩分2.3g 調理時間15分+

### 材料(2人分)

- 鶏むね肉…1枚(250g)
- グリーンアスパラガス…4本
- たまねぎ…1/4個
- アボカド…1/4個
- キウイフルーツ…1個
- A 砂糖、水…各小さじ1
- 塩…小さじ1/2
- キュービー マンゴードレッシング…大さじ4
- ミニトマト(4つ割り)…4個分
- アーモンド(刻む)…6粒分
- 好みのリーフ類(エンダイブ、ペビーリーフなど)…適量
- 粗挽き黒こしょう…適量

### 作り方

#### 1 鶏肉に下味をもみ込む

鶏肉はラップをかけて40回ほどたたき、Aをよくもみ込み、室温に10分ほどおく(時間外)。

#### 2 鶏肉を加熱する

耐熱の皿(直径20cm)に鶏肉のをせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで5~6分加熱する。ラップをはずして鶏肉を裏返し、びっちりラップをかけ直し、あら熱を取る。

#### 3 サラダの具材を準備する

アスパラガスは長さ3cmの乱切りにし、熱湯で2分ゆで、ざるに上げてあら熱を取る。たまねぎは薄切りに、アボカドは1cmの角切りに、キウイは厚さ5mmの輪切りにする。鶏肉は皮を取ってそぎ切りにする。

#### 4 盛りつける

器に③を盛りつけ、ミニトマト、アーモンド、好みのリーフ類を飾る。粗挽き黒こしょうをふり、キュービーマンゴードレッシングをかける。



10分おく



5~6分加熱



あら熱を取る

ココがポイント!

ラップは高さを出すようにふんわりとかけると、加熱時に出る蒸気がうまく対流し、ムラなく加熱できます。

ココがポイント!

鶏肉を裏返したら、すぐにラップをびっちりかけ直し、あら熱を取ると余熱で鶏肉がしっかりと仕上がります。



中 2分



Close up!

果実と果実のお酢でつくった  
ドレッシングで  
サラダの楽しみ方が広がります

キュービーマンゴードレッシング 150ml

マンゴーピューレにパッションフルーツ果実とりんご酢を合わせ、さわやかな味わいに仕上げたドレッシング。マンゴーの色鮮やかな色合いも特徴です。野菜にフルーツやたんぱく質食材、穀物なども入ったパワーサラダによく合います。

