



## グリルチキンのパワーサラダ



### 【材 料】（1人分）

鶏もも肉	150g
塩・こしょう	各少々
ベビーリーフ またはフリルレタス	お好み量
卵	1個
ミディトマト	1～2個
キウイ	1個
●レモン汁	小さじ1/2
●オリーブ油	小さじ1
●塩	ひとつまみ
●粗挽き胡椒	少々

### 【下準備】

卵を鍋に入れ、卵がかぶるくらいの水を入れて15分程度おきます。

### 【作り方】

- ① **【湯沸かし/タイマー9分】** に設定し、**卵**をゆでます。
- ② **鶏もも肉**は、**塩こしょう**してココットプレートにのせ、**【グリルオート】**で焼きます。
- ③ **ミディトマト**は4～6等分にカットします。
- ④ **キウイ**は3/4をサラダに、残りはドレッシングに使用します。  
皮をむいて縦に4等分し、サラダ用は2cm角に切り、ドレッシング用は細かくみじん切りにします。
- ⑤ みじん切りにした**キウイ**と●**調味料**をしっかり混ぜます。
- ⑥ 茹で上がった**卵**を水にとって冷やします。
- ⑦ **鶏もも肉**は、グリルから出して食べやすい大きさにカットします。
- ⑧ **茹で卵**は殻をむき、縦に4等分にカットします。
- ⑨ サラダを彩りよく盛り付け、⑤の**ドレッシング**をかけて完成です。