



2021年4月

海老と鶏肉のグレープフルーツサラダ（材料: 2人前分）【CAND キッチン No.34】



～材料～

|          |           |
|----------|-----------|
| 海老       | : 4尾      |
| 鶏モモ肉     | : 20g     |
| にんにく     | : 1片      |
| ベビーリーフ   | : 100g    |
| グレープフルーツ | : 1/4玉    |
| 塩        | : 少々      |
| 黒コショウ    | : 少々      |
| キャノーラ油   | : 大さじ 1/2 |

～材料（グレープフルーツドレッシング）～

|            |           |
|------------|-----------|
| A グレープフルーツ | : 1/4玉    |
| A 砂糖       | : 小さじ 1/2 |
| A 塩        | : 小さじ 1/4 |
| A 黒コショウ    | : 少々      |
| サラダ油       | : 大さじ 1   |

～栄養成分～（1人前あたり）

|       |            |
|-------|------------|
| エネルギー | : 148 kcal |
| たんぱく質 | : 10.4 g   |
| 脂質    | : 9.3 g    |
| 炭水化物  | : 5.5 g    |
| 食塩相当量 | : 1.2 g    |

～手順～

1. 海老は、殻と背ワタを取り除き、ぶつ切りにする。
2. 鶏モモ肉も 1cm 角にぶつ切りにする。
3. にんにくはスライスしておく。
4. ベビーリーフは、洗浄して、しっかり水を切っておく。
5. グレープフルーツは、皮を取り除き、ぶつ切りにしておく。
6. フライパンにキャノーラ油を引き、にんにくを入れ、香りが立つまで炒める。
7. 1, 2 の海老と鶏モモ肉を入れ、塩コショウをして、火が通るまで炒める。
8. 火が通ったら、お皿に移し、粗熱を取っておく。
9. お皿に、ベビーリーフを盛りつけ、その上に、8 を乗せる。
10. 最後に、グレープフルーツを散らし、グレープフルーツドレッシングをかけ、完成!!

～手順（グレープフルーツドレッシング）～

1. A をボウルに入れ、泡だて器でしっかり混ぜ合わせる。
2. 1 にサラダ油を加え、泡だて器でしっかり攪拌して完成!!