

カラフルふだん草虹いろ菜と

サラダチキンのサラダ

<< 炒めたシャキシャキ感を味わう >>

----- 材料 (4人分) -----

カラフルふだん草	4株
サラダチキン	60g
ブラックオリーブ	4個
白ワインビネガー	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1 + 1/2
フェンネル	適量
塩	適量
ホワイトペッパー	適量

----- 作り方 -----

- ① カラフルふだん草は根元を切り取り、5cm長さに切り、茎と葉に分ける。
- ② サラダチキンは5mm厚さに切り、さらに食べやすい大きさに切る。ブラックオリーブは、薄切りにする。
- ③ フライパンに、オリーブオイルを熱し、スイスチャードの茎を炒め、次に、葉を加えてさっと炒めて火を止める。白ワインビネガー、塩、ホワイトペッパーで味をととのえる。
- ④ 器に②、③を盛りつけ、ブラックオリーブ、フェンネルを飾る。



※POINT

フェンネルをパセリに代えても美味しく召し上がれます。

