

# あべ鶏のサラダチキン ほうれん草添え サルサトナート



## RECIPE idea

### 池谷 亜希子 シェフ

(恵比寿ジャパニーズイタリアン「ai's」料理長)

#### ★レシピのポイント

鶏肉を鍋に入れたときに、鍋の余熱で鶏肉を加熱するため、フタを開けないようにしましょう。また、鶏肉がお湯につからない場合は、片面5分ずつ温めましょう。



## 材料（4人前）

あべ鶏ムネ肉・・・1枚  
にんにく・・・2かけ  
ほうれん草・・・100g  
ネギの青い部分  
人参・大根の皮

A（鶏肉を茹でる際に使用）

水・・・1L  
塩・・・25g

B（ソース作りに使用）

にんにく・・・2かけ  
（ムネ肉をゆでる時にいれたもの）  
ツナ缶（水煮）・・・1缶  
オリーブオイル・・・大さじ1  
レモン汁・・・少々

## 作り方

- ①Aをなべに入れ、つぶして芯を取ったにんにく、野菜を入れなべに火にかける。沸騰したら、中弱火にして10分。
- ②ムネ肉は皮を取り、筋の部分を落としておく。  
①のなべを再び強火にして、トリ皮を入れる。10秒待つから、ムネ肉を入れる。フタをして火を止める。そのまま10分待つ。
- ③ほうれん草は、塩の入ったお湯でゆで、氷水に落として冷まし、水気をよく切り、食べやすい大きさに切っておく。
- ④なべをザルに上げる。ムネ肉とにんにくを取り出す。にんにくはボウルに入れて、スプーンでつぶす。Bの材料と混ぜる。  
ムネ肉をカットして、ほうれん草と一緒に皿に盛り、ソースを添える。