



フライパン
1つで
早うま!

好 評 連 載
うち
家ごはん

今月は

グリルチキンの チョップドサラダ

コウケンテツの

コウケンテツ／料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのだけ弁』（扶桑社）。

具材を刻んで作るチョップドサラダ。今回は焼いたささみと旬のなすをボリューム満点のサラダにしました。オニオンのうまみたっぷりのドレッシングはどんな食材にも合います。鶏ささみをサーモンに代えるのもおすすめです。



作り方動画は
こちらから▶



Recipe Card 1人分425kcal 塩分1.2g 調理時間10分

材料(2人分)

- 鶏ささみ…3本 → 筋を取り、縦に切り目を1本入れて、塩をふる
- なす…2本 → 幅1cmの輪切りにする
- サニーレタス…2枚
- アボカド…1個 → 縦半分にくるりと包丁を入れて割り、種を取って皮をむく
- ミニトマト…6個
- かいわれ菜…1パック → 根元を切る
- キューピー オリーブオイル&オニオンドレッシング…大さじ3**
- しょうゆ…小さじ1
- 塩、粗挽き黒こしょう…各少々
- オリーブオイル…大さじ2

食材それぞれのうまみがよくからむように、一緒に切ります。包丁の先端を押さえ、柄を上下に動かしてザクザク切るのがコツです。



作り方

1 ささみ、なすを焼く

フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ささみとなすを並べ、両面がこんがりするまで3~4分焼き、取り出してあら熱を取る。



2 材料をすべて小さく切る

まな板にすべての材料をのせ、食べやすい大きさにザクザクと切ってボウルに入れる。



3 あえる

キューピー オリーブオイル&オニオンドレッシング、しょうゆを加えてあえる。器に盛って粗挽き黒こしょうをふる。



Close-up!

オリーブオイルと
たまねぎの風味が
シンプルに楽しめます!



キューピー オリーブオイル&オニオンドレッシング
サラダと相性のよい甘みのあるエキストラバージンオリーブオイルにたまねぎを合わせ、ほどよい酸味に仕上げたシンプルなドレッシングです。たまねぎはすりおろしてから酢漬けにすることで、たまねぎ本来の風味を引き出しています。シンプルなサラダはもちろん、肉や魚などのたんぱく質食材、濃厚なアボカドなどにもよく合います。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。