

お料理する人を
応援します!

小田真規子の

かんたん

アイデアクッキング



Profile

料理家・栄養士・フードディレクター。
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

「コブサラダ」は、1930年代にハリウッドのレストランオーナー、ボブ・コブ氏が常連客のためにあり合わせの食材で作ったまかない的なサラダが始まりといわれています。具たくさんですべての具材をひと口大にした、主にスプーンで食べる「コブサラダ」は、今では発祥のアメリカ以外にも大人気のサラダとなっています。

1/2量分
358
kcal

塩分
1.8
g

鶏肉とアボカドのスパークコブサラダ

材料(2人分)



アボカド



ロメインレタス



キューピー
コブサラダドレッシング
150ml



ニュージーランド産
キウイフルーツ

鶏むね肉(皮を取ったもの)..... 1枚(200g)
塩..... 小さじ1/4
砂糖..... 小さじ1
水..... 大さじ1

アボカド..... 1/2個
キウイフルーツ..... 1個
かぶ..... 1個(50g)
パプリカ(赤)..... 1/3個(50g)
にんじん..... 20g
ロメインレタス..... 2~3枚(50g)
キューピー コブサラダドレッシング..... 大さじ3~4

作り方(20分)



鶏むね肉はラップをかぶせて、表裏を10回ずつ拳でたたいてひとまわり大きくのばす。

下ごしらえポイント

鶏むね肉は表裏をたたいてのばすと、やわらかく蒸し上がります。また、下味に砂糖を加えると、鶏むね肉がパサつかず、しっとりと仕上がります。



Aを加え、1分ていどよくもみ込む。



クッキングシートを30cm四方に広げ、2のをせてシートの左右を合わせてキャンディの包装のようにひねって鶏肉を包む。



小さめのフライパンに3を入れ、水1/2カップ(材料外)を注ぐ。



中火にかけ、ふつふつとしてきたらふたをしてそのまま約5分蒸す。火を止めて約5分蒸らし、あら熱がとれるまでそのままおく。

ポイント クッキングシートで包むと、蒸し器を使わなくてもムラなく火が通ります。電子レンジで蒸すよりも、加熱ムラがありません。



クッキングシートをはずして5を1.5cm角に切る。アボカド、キウイは皮をむき、1.5cm角に切る。



かぶは皮をむいて1cm角に、パプリカは1cm四方に切る。にんじんはせん切りにする。



ロメインレタスは3~4cm四方に切って、器に敷きつめる。



6、7を大さじ2の「キューピー コブサラダドレッシング」で和え、8に盛る。残りの「キューピー コブサラダドレッシング」をお好みでかけ、スプーンで混ぜていただく。

アイデアポイント

具材の切り方と大きさを変えることで、スパークサラダとして混ぜた具材を食べる時に食感の変化を楽しめるようにします。「キューピー コブサラダドレッシング」のスパイシーな味わいが、キウイの甘酸っぱさでより引き立ちます。

今回の使用商品

キューピー
コブサラダドレッシング
150ml

9種類の香辛料を組み合わせて、クリーミーで味わい豊かに仕上げました。彩りの良いコブサラダがご家庭で手軽に楽しめます。

