

ニース風から揚げサラダ

フランス南東部のニース地方のサラダです

今回は全粒粉を使ったから揚げとフレンチドレッシングをかけます

本社から来る材料	1人分	用意・発注する材料	1人分
下味付鶏もも肉	140g		
全粒粉	15g		
ルッコラ	5g	サニーレタス	1/40束
ホイールマカロニ	12g		
ゆで玉子	1/2個		
ブラックオリーブスライス	4g		
プチトマト	1/2個		
手作りドレッシング	23g		

<作り方>

- ①鶏肉は、汁気を切り、全粒粉をまぶして油で揚げる
(全粒粉が足りない場合は、片栗粉を加えてください)
- ②ルッコラとサニーレタスは洗って一口大にし、混ぜ合わせておく
- ③鍋にお湯を沸かし、ホイールマカロニを10分程度茹でて
流水で冷まし水気を切り、くっつき防止の油を少量絡ませておく
- ④ゆで玉子は、1個1/4カットしておく
- ⑤プチトマトは、1/4カットしておく

<盛り付け・提供方法>

- ⑥お皿の周りに、②混ぜ野菜・ホイールマカロニ・ゆで玉子・プチトマト
ブラックオリーブを彩りよく盛り付ける
- ⑤①鶏肉を中央に乗せ、提供前に全体にドレッシングをかけ、提供する

