

お手軽家庭レシピ

味**ビストロ**  **練馬**

# 季節のフルーツとチキンの パワーサラダ

時間：10分 1人前



## ドレッシング

キューピー人参とオレンジドレッシング 150ml  
リンゴジュース 50ml  
バージンオリーブオイル 50ml

## サラダ

グリーンカール	10g	トレビス	10g
ベビーリーフ	20g	トマト	1/4
ラディッシュ	1/4	季節のフルーツ	1/4
サラダチキン	30g	ミックスビーンズ	10g
アボカド	30g	スライスアーモンド	5g

## 用意するもの

## つくりかた

- ①ボールに材料を全て入れホイッパーで混ぜておく。
- ②季節のフルーツは芯を取り皮を剥いて、くし切りにする。
- ③アボカドは皮を剥き種を取り除いて1.5cmの角切りする。
- ④サラダチキンも1.5cmの角切りにする。
- ⑤グリーンカールとトレビスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑥トマトをくし切りにする。
- ⑦皿に盛り付け、ドレッシングをかけて出来上がり。

## CHECK POINT!

シーライスアーモンドを乾煎りすると、  
香ばしさが出てアクセントになります。

※このレシピはご家庭で調理できるよう、一部工程において  
実際にご提供したつくりかたと異なる場合があります。

NERIMA  
Chef's Club



FacebookにてNerima若手Chef's Clubの活動情報を発信中！

出店情報やオリジナルレシピを順次公開予定！Facebookページにて「NCC」で検索！