

## 鶏ハムのカリフラワー Dressing



### ▼材料（2人分）

- 鶏むね肉 …1枚
- カリフラワー …1/2株
- 紫玉葱 …1/2個
- ベビーリーフ …適量
- 梅干し（大） …1個
- A：
  - ・砂糖、塩 …各小1
- B：
  - ・米酢 …大2
  - ・砂糖 …大1と1/2
  - ・塩 …小1と1/2
  - ・サラダ油 …大3と1/2

### ▼作り方

- ① ビニール袋に鶏むね肉とAを入れてよく揉む。
- ② 鍋にお湯（肉がしっかりかぶる位）を沸かし、沸騰したら肉を入れる。再沸騰（1分程）したら火を消して蓋をして完全に冷ます。
- ③ フードプロセッサーにカリフラワー、紫玉葱、種を取った梅干し、Bを入れて攪拌する。
- ④ 皿にベビーリーフを敷き、②を切って並べ、③をかける。