

チキンサラダ

材料: にんにく黒胡椒味付け肉 約300g
(若鶏ササミ、若鶏ムネ肉)

きゅうり	1本
レタス	3~4枚
トマト	適量
韓国のり	適量



①味付け肉をフライパンで焼いて粗熱をとる。



②きゅうりはスライスして塩もみしておく。

③①が冷めたら手でさいておく。

④③にちぎったレタスと水気を切ったキュウリをあえてお皿に盛り韓国のりをまぶしトマトを飾って出来上がり。

