



サラダプレート

野菜や手作りの鶏ハムを組み合わせ、お洒落なプレートにしました。鶏ハムは塩麴で作ることもできます。

低糖質オーツブランミックスで作ったパンやソーダブレッドと良く合います。パーティメニューとしても使えるレシピです。

【糖質・食物繊維量(80gあたり)】

	糖質	食物繊維
鶏ハム	0.2g	0g
サラダ	2.2g	1.4g

【材料】

* 鶏ハム (約3人分)	鶏胸肉	250g
	塩又は ハーブソルト	小さじ 1/2 程度 (2.5g ~ 3g)
	エリスマート	少々
	(なくてもOK)	
* サラダ (1人分)	生ハム	2枚
	アボカド	2切れ
	グリーンリーフ	20g
	ミディトマト又はプチトマト	1/2個
	ラディッシュ	1個

【作り方】

- ① 鶏ハムを作ります。鶏胸肉に塩とエリスマートをすり込み、ジッパー付き厚手のビニール袋へ入れ、冷蔵庫で寝かせます。(2時間以上~一晩)
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、火を止める。
鶏肉をビニールごと鍋に入れ、すぐに蓋をして、余熱で火を通す。(1~時間以上~。途中1~2回ひっくり返す。)
- ③ アボカドはくし切りして、強めの火加減で焼き目をつける。(焼かなくても大丈夫です。)
- ④ 盛り付けをします。
グリーンリーフは手でちぎり、トマト、ラディッシュは半月切り、アボカドの上に生ハムをのせる。
鶏ハムはスライスして好みにクリームチーズをのせる。
お好みのドレッシングやバジルソース、又はオリーブオイルと白ワインビネガー(酢)、塩をかけて完成です。