＼ Let's cook！ ／

料理名

作った写真を
はり付けてみよう

コメント

材料：4人分

- ロメインレタス：1株
- チキンブレスト：200g
- パン（食パンやバゲットなど）：4枚
- パルメザンチーズ：50g
- ミント：10枚
- オリーブオイル：大さじ3
- レモン：1個
- ニンニク：1片
- アンチョビ：3本

作り方

1. チキンブレストは一口大に切り、塩と黒胡椒で味をつけます。パンは一口大に切り、オーブンで焼いてクルトンを作ります。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、チキンを炒めます。炒め上がったら一旦取り出します。
3. ボウルにレモンの汁、みじん切りにしたニンニク、みじん切りにしたアンチョビ、塩、黒胡椒を入れ、ドレッシングを作ります。
4. ロメインレタスとミントを手でちぎり、サラダボウルに入れます。炒めたチキン、作ったクルトン、削ったパルメザンチーズを加えます。

- 塩：適量
- 黒胡椒：適量

5. 作ったドレッシングを全体にかけ、よく混ぜます。