

パクチーと鶏むね肉のエスニックサラダ

トップページで紹介している KIITOS さんに作って頂いたエスニックサラダです。
鶏肉と野菜を和えた柔らかく、彩りのよいヘルシーなサラダです。
レシピはグリーンファームオリジナルです。



材料：二人前

鶏むね肉・100g

パクチー・50g

紫キャベツ・1/4 個

パプリカ・2 個（赤・黄）

ニンニク・1 片すりおろし

生姜・2 片すりおろし

ナンプラー・小さじ1

クミンパウダー・適量

オリーブ油・大さじ1

作り方

- 1・ボールに茹でた鶏むね肉をほぐします。
- 2・パクチーと紫キャベツ、パプリカなどを適度な大きさにちぎって入れます。
- 3・ニンニク、生姜、ナンプラー、クミン、オリーブ油を混ぜて、よく和えます。
- 4・お皿に盛り付けて出来上がりです。お好みでナッツを散らしても良いですね。