

中学生の部

シャキッと
目がさめる
で賞

朝から シャキッとサラダ

使用した長門市産の食材

- ・長州どり
- ・レタス



材料（4人分）

- ・長州どり（ささみ） 4本
- ・ミニトマト 12個
- ・レタス 1袋
- ・塩（ゆでる用）
大さじ 1/2
- ・コーンの缶詰 1缶
- ・和風ドレッシング 20ml

工夫したところ

- ・野菜の緑だけでなく、肉の白色やトマトの赤色、コーンの黄色で色あざやかにすることにこだわった

作り方

- ①なべに1Lの水を入れて沸騰させる
- ②その間に、ささみのすじをとる
- ③沸騰したら塩を入れ、すじをとったささみを入れて火をとめ、5分ほど待つ
- ④レタスを水で洗い、手で一口サイズの大きさにちぎる
- ⑤③が5分たったら、火のおったささみを取りだして冷ます
- ⑥ミニトマトを水で洗い、コーンを缶詰から出す
- ⑦お皿に食材を盛り付ける
- ⑧和風ドレッシングをかけて完成