

# 鶏とレタスのタイ風サラダ



## < 材料の目安 >

鶏モモ肉	2 枚
レタス	1/2 個くらい
玉ねぎ	1/2 個
香菜	適宜
ナンプラー	大さじ 1
レモン汁	大さじ 1
(つけ汁用)	
ナンプラー	大さじ 1
レモン汁	大さじ 2~3
にんにく	2 片
唐辛子	1 本

## < 作り方 >

1. にんにくをすりおろして、ナンプラーとレモン汁、種を取って輪切りにした唐辛子と合わせておく。
2. 鶏肉をひと口大に切ってこの中に浸け、最低でも 1 時間以上おく。
3. レタスは洗ってしっかり水気を切り、冷やしておく。玉ねぎはごく薄く切って冷水に 4~5 分つけ、水気をしっかり切る。
4. 大きめの器に適当な大きさにちぎったレタスを盛り、上に玉ねぎを散らす。
5. フライパンにサラダ油を熱し、浸けこんだ鶏肉を入れて、強めの中火で、芯までしっかり火を通し、炒めた油ごと、レタスと玉ねぎの上に盛る。
6. 刻んだ香菜をたっぷり散らし、ナンプラーとレモン汁を振りかけ、食べるときに全体を混ぜ合わせる。

## 心とカラダのワンポイントレシピ

食生活の知恵や食事のマナーは家庭の食卓から生まれます。  
家族で囲む食卓はとっても大切