

チキンときゅうりの サラダのピリ辛和え



で時短レシピ
15分

夏の暑い時期には、料理を作るのも億劫ですよね……。そんなあなたの疲れを吹き飛ばす、ピリ辛で美味しいサラダ「チキンときゅうりのサラダのピリ辛和え」を紹介します！なんと調理時間もたったの15分。作るのも簡単です！刺激的でクセになるピリ辛のサラダを作るコツは、スペイン産オリーブオイルと赤トウガラシ。スペイン産オリーブオイルが赤トウガラシの辛みをマイルドに仕上げてくれます！ぜひお試しください。

材料1人分

★赤トウガラシ入りオイル

- スペイン産エキストラバージンオリーブオイル：50 ml
- 赤トウガラシ：1本

★チキン用調味料

- 皮なし鶏もも肉：2枚
- スペイン産エキストラバージンオリーブオイル：50 ml
- 水：30 ml
- 酒：15 ml
- 塩：5 g

★マリネ用調味料

- きゅうり：1～2本
- 醤油：40 ml
- 砂糖：30 g
- みりん：15 ml
- 赤トウガラシ入りスペイン産エキストラバージンオリーブオイル：15 ml
- 酒：5 ml

作り方

★赤トウガラシ入りオイル

1. スペイン産エキストラバージンオリーブオイルを中火で熱します。
2. 薄く輪切りにしたトウガラシを加え、きつね色になるまで炒めます。
3. オイルを濾して保存します。
4. 味見をし、辛味が強すぎる場合はエキストラバージンオリーブオイルを足してマイルドにし、フレッシュなオリーブオイルの味を加えます。

★サラダ

1. きゅうりの皮を「しましま」に剥きます。3cm剥き、3cm残す。
2. これを繰り返してください。
3. きゅうりの両端を切り落とし、縦に4等分し、4～5 cmの長さに切っておきます。鶏もも肉は一口大に切ります。
4. フライパンにスペイン産エキストラバージンオリーブオイルをひき、鶏もも肉を軽く焼き色が付くまで炒めます。
5. 残りの調味料（酒、塩、水、赤トウガラシ入りオリーブオイル）を加えます。蓋をして弱火で中まで火を通しましょう。
6. 大きなボウルにマリネ用の材料を入れて混ぜ合わせます。
7. 鶏もも肉を火から下ろし、きゅうりと一緒にボウルに入れ
8. て和えましょう。
9. 最低1時間漬け込みます。
10. 冷やして、または常温でお召し上がりください！



スペイン産
オリーブオイル

WORLD LEADER