

# 蒸し鶏とプルーンの粒マスタードサラダ



## 材料 1人分

カリフォルニアプルーン	3粒	トマト	30g
鶏胸肉皮なし	60g	粒マスタード	小さじ1
オリーブオイル	2g	ワインビネガー	小さじ1
酒	小さじ1	塩	1g
アスパラガス	30g	こしょう	少々

皮なしの鶏胸肉を蒸して薄切りにしたものに、薄切りにしたカリフォルニアプルーンを巻き、トマトとグリーンアスパラを添えたダイエット中の主菜になるサラダです。マスタードとワインビネガーの酸味がきいたオリーブオイルドレッシングが食欲を促進。普段のおかずにもちょい足しにもピッタリ。

作り方はコチラ

