

材料	6人分	料理の特徴
材料名	分量(g)	<p>このサラダの盛り付け方は、まず皿の真ん中に、サラダをピラミッドのような形に盛るのが特徴です。</p> <h2 style="text-align: center;">チキン、サラダ</h2> <h3 style="text-align: center;">- サワークリームの ドレッシング和え</h3> <h3 style="text-align: center;">(サラット・オリヴィエ)</h3> 
鶏の胸肉	680 g	
たまねぎ	(大) 1 個	
塩	10 g	
きゅうりのピクルス (ディル)	150 g	
じゃがいも	4 個	
卵(堅ゆで)	3 個	
白こしょう	少々	
マヨネーズ	190 g	
サワークリーム	160 g	
酢漬けのケイパー	30 g	
ディル葉(生みじん切り)	150 g	
オリーブ(青いもの)	6 個	
トマト	(中) 1 個	
ボストン・レタス	1 個	
作り方		
<ul style="list-style-type: none"> ・きゅうりのピクルスは水気をきって、あらめのみじん切り。 ・じゃがいもはゆでて、皮をむき薄切りにする。 ・ゆで卵は殻をむき、薄く輪切りにする。 ・酢漬けのケイパーは洗ってから紙かタオルで水分をとる。 ・トマトは熱湯に入れ、冷たい水にとり皮をむく。 ・レタスは葉を1枚ずつはがして洗い、紙かタオルで水分をとる。 		
<p>①鍋に水を1.5ℓ入れ、たまねぎ、塩を入れ鶏肉を入れて、鶏肉が柔らかくなるまで煮る。</p>		
<p>②鶏肉を鍋から取り出し、皮を切り取る。肉を骨から切り取って、幅1センチに切る。これをボールに入れて、ピクルス、じゃがいも、ゆで卵と一緒に混ぜ合わせ、塩、白こしょうを入れ、味をみて仕上げる。</p>		
<p>③小さいボールにマヨネーズとサワークリームを入れて合わせ、半量を肉と野菜を混ぜたものにかけてあえ、味をみてととのえる。</p>		
<p>④盛り皿の真ん中にサラダをピラミッドのような形に盛る。その上に残りのサワークリームとマヨネーズのドレッシングをかけ、さらにケイパー、ディルの生のみじん切りを散らす。これにオリーブ、トマト、レタスと付け合わせて仕上げる。</p>		
調理のポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・マヨネーズは、できれば自家製のものが良い。 ・市場のものを用いる場合は、甘味のない良質なものが良い。 ・レタス、ケイパー、ピクルスは、紙タオルで軽く押さえるようにして水気を取ると良い。
		平成25年度第1回学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。