



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、いちじくの加工品を使ったレシピを紹介します。日持ちするように加工したいちじくは使いやすく、お料理のレパートリーが広がります。ぜひお試しください。(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

## No.60 蒸し鶏のサラダ、いちじくドレッシング

### 材料(2人分)

#### 蒸し鶏

鶏胸肉 小1枚  
酒 大さじ1  
塩 小さじ1  
胡椒 小さじ1  
パセリやディル等の  
ハーブ

#### サラダ用の野菜

#### いちじくドレッシング

いちじくピューレ 大さじ3  
オリーブオイル 大さじ1  
レモン汁 大さじ1  
塩、胡椒



### <作り方>

1. 鶏肉に塩、胡椒、ハーブをまぶし、酒をふりかけ、ラップをして600ワットのレンジに約3分火を通し、そのまま粗熱が取れるまで置いておく。
2. いちじくドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
3. 皿にサラダを飾り、5mmの厚さに切った鶏肉を盛り、いちじくドレッシングをかける。

