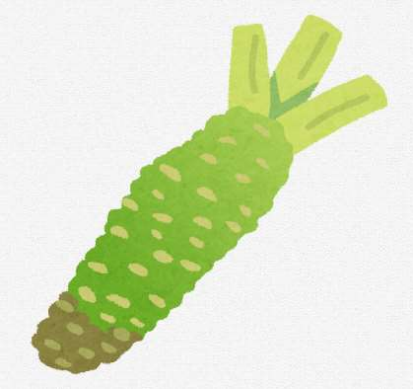
≪ほうれん草とサラダチキンのパッククッキングサラダ≫

材料…下ごしらえ	４人分
むね肉（皮なし）	600ｇ
砂糖	4ｇ
塩	4ｇ
ほうれん草	200ｇ
マヨネーズ	大さじ2
わさび	小さじ2

＜作り方＞

１．むね肉にフォークで穴をあけ、砂糖と塩を刷り込む。袋に入れて空気を抜くように口をしばる。

２．鍋に水をたっぷり入れ、皿を敷いて１を入れ、20 分加熱する。

３．火を止めて５分ほど置いておき、やけどに気を付けて取り出す。

４．細くさいて、ほうれん草と和え、マヨネーズ、ワサビで味を付ける。