

* Happy
APPLE
Holidays *

ウォルドーフ風サラダ

～ニューヨーク発祥のクラシックサラダ～

ウォルドーフサラダは、りんご・セロリ・クルミをマヨネーズベースのドレッシングで和えたサラダ。1890年代にアメリカ・ニューヨークのホテルで考案されました。鶏肉を加えたアレンジでホリデーシーズンにもぴったりのボリューム感です。

材料 3人分

〈具材〉

- りんご.....中サイズ 1個
- セロリ.....1本(約100g)
- クルミ.....50g
- 鶏むね肉.....1/2枚
- レモン汁.....小さじ1
- 酒.....大さじ2

〈ドレッシング〉

- マヨネーズ.....大さじ3
- プレーンヨーグルト.....大さじ3
- 生クリーム.....大さじ3

- ① りんごをいちょう切りや角切りなど食べやすい大きさに切り、レモン汁で和える。
- ② セロリの葉と茎を分け、茎を繊維を断つように薄く切る。
- ③ 鶏肉を2cm幅に切り、耐熱容器に入れて酒を振りかけ、ラップをふわっとかけたらレンジ600wで3分半ほど加熱する。
- ④ ③を5分ほど冷まし、粗熱が取れたら手で細かく裂く。
- ⑤ 大きめのボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ、セロリの葉以外の具材をすべて入れてよく和える。
- ⑥ 彩り(飾り用)でセロリの葉を皿に少し散らし、サラダを盛り付けて完成。

作り方