

白ネギのグリエと鶏胸肉のポッシェ

【材料（4人分）】

白ネギ	2本
鶏胸肉	1枚
固形コンソメ	1/2個 (または 顆粒コンソメ 小さじ1)
香味野菜	
玉ねぎ 1個、人参1本、 セロリ1本、パセリ茎 2本	
<ドレッシング>	
白ワインビネガー	20cc
オリーブ油	20cc
サラダ油	40cc
粒マスタード	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
胡椒	少々



【作り方】

1. 香味野菜はうす切りする。
2. 鍋に丸のままの鶏胸肉とひたひたの水を入れ、火にかける。
3. 必ず沸騰直前に弱火におとし、スライスした香味野菜とコンソメを加える。弱火で20～30分（目安）ゆでる。肉に火が通ったら引き上げ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で休ませる。
※ ボイルしたお湯は白ネギグラタンスープに使用する。
4. 白ネギは1と1/2本はグリル板（またはフライパン）で焼く。
5. 1/2本は千切りにする。真の部分はみじん切りにしてドレッシングに加える。
6. 焼いた白ネギをカットして皿に敷き、スライスした鶏胸肉をのせ、ドレッシングをかける。最後に白ネギの千切りと、ピンクペッパー（適宜）を飾る。

栄養価（1人分）

エネルギー	245kcal
食塩相当量	0.6g
カルシウム	20mg