

Dill Chicken Salad

Serves 3

- 72 g nonfat plain Greek yogurt
- 39 g mayonnaise
- 1 T minced shallot
- 1 T chopped fresh dill
- 1 T lemon juice
- ¼ tsp salt
- ¼ tsp ground pepper
- 225 g shredded or chopped cooked chicken
- 65 g g halved red or green grapes
- 85 g diced celery
- 10 g chopped toasted pecans or walnuts

1. Combine **yogurt, mayonnaise, shallot, dill, lemon juice, salt** and **pepper** in a large bowl.
2. Stir in **chicken, grapes** and **celery**. Top with **nuts**.
3. Serve at room temperature or refrigerate until cold, about 2 hours.

Make Ahead Tip: Refrigerate for up to 3 days.



ディルチキンサラダ

3人分

- 72g 無脂肪プレーンギリシャヨーグルト
- 39g マヨネーズ
- 小さじ1 エシャロット(みじん切り)
- 小さじ1 生のディル(刻んだもの)
- 小さじ1 レモン汁
- 小さじ1/4 塩
- 小さじ1/4 黒こしょう
- 225g 調理済みチキン(細かく裂くか刻んだもの)
- 65g 赤または緑のブドウ(半分に切る)
- 85g セロリ(さいの目切り)
- 10g トーストしたペカンナッツまたはクルミ(刻んだもの)



1. 大きなボウルにヨーグルト、マヨネーズ、エシャロット、ディル、レモン汁、塩、こしょうを混ぜ合わせます。
2. チキン、ブドウ、セロリを加えて混ぜます。ナッツを上のにのせます。
3. 室温で提供するか、冷蔵庫で約2時間冷やします。

事前準備のヒント: 最大3日間冷蔵保存できます。