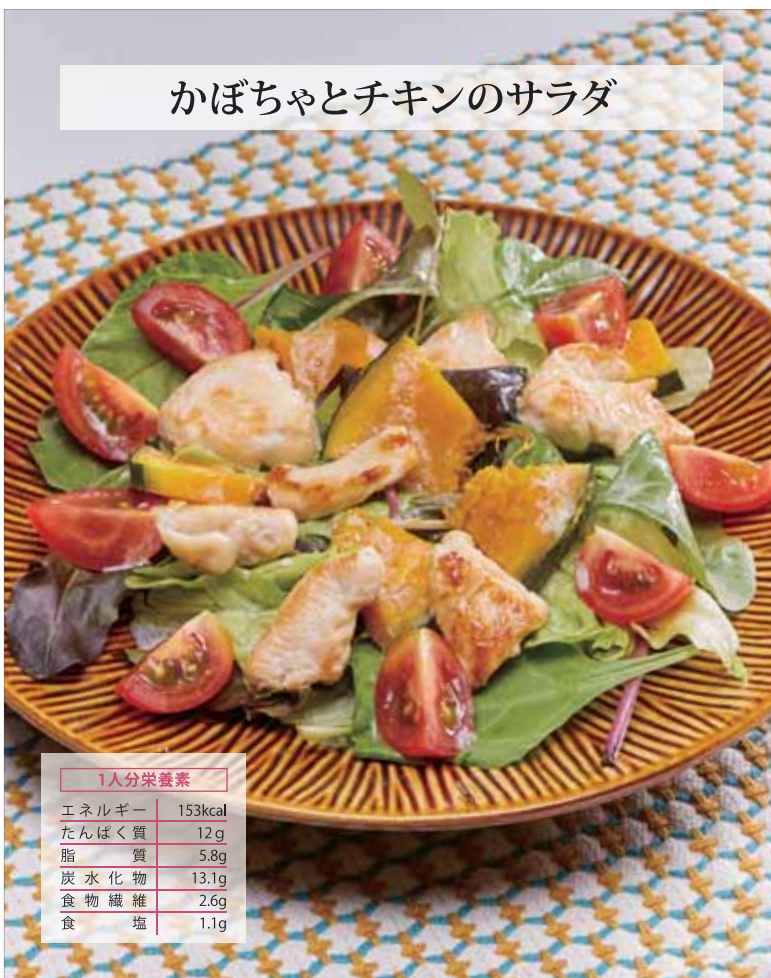


かぼちゃとチキンのサラダ



1人分栄養素	
エネルギー	153kcal
たんぱく質	12g
脂質	5.8g
炭水化物	13.1g
食物繊維	2.6g
食塩	1.1g

材料〈2人分〉

鶏むね肉……………80g	ベビーリーフ…1パック
塩・こしょう…………少々	油……………小さじ1
酒……………大さじ1	豆乳…………大さじ2と1/2
かぼちゃ……………80g	酢……………大さじ1
ミニトマト……………2～3個	塩・こしょう…………少々
レタス……………2枚	「ドレッシング」 オリーブオイル…小さじ1

作り方

- ①鶏むね肉をひと口サイズに薄めに切る。塩、こしょう、酒をふり約10分置く。
- ②かぼちゃを5mmの厚さに切る。お皿にラップをかけ電子レンジで約1分半加熱する。
- ③トマトを4等分に切る。レタスとベビーリーフは洗って水気をよく切る。
- ④ドレッシングを作る。豆乳、酢、塩、こしょうを混ぜ、オリーブオイルを少しずつ入れよく混ぜていく。お好みのとろみが出るまで混ぜたら完成。
- ⑤フライパンに油を入れ、①を焼く。表面に焼き色がつき、全体に火が通るまで約3分焼く。
- ⑥お皿に野菜と⑤を盛りつけ、最後に④をかける。



ポイントはここです！

鶏むね肉は低脂質なのでたんぱく質の補給におすすめです。ベビーリーフは野菜の幼葉の総称で、ビタミンCなどの栄養がぎゅっと凝縮されており、より効率的に栄養素を摂取できます。水洗いするだけなので調理も簡単です。