

棒棒鶏丼

卵とカニカマのレンジ炒り煮・オクラと揚げなすの味噌汁と合わせて、1食分の野菜が120g以上

サラダチキンで手軽棒棒鶏



1人分あたり

【エネルギー】	386 kcal
【たんぱく質】	14.0 g
【脂質】	9.9 g
【食塩相当量】	1.8 g
【野菜重量】	150 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(1人分)

白飯	… 150g	A	ごまドレッシング	… 15g
サラダチキン	… 50g		醤油	… 4g
きゅうり	… 1本(100g)		酢	… 3g
お好みの野菜	… 50g		ラー油	… 3g
(レタスとパプリカのサラダを使用)				

作り方

- ① ボウルにAを入れ混ぜ合わせる
- ② きゅうりは袋に入れ麺棒でたたき一口大にする。
サラダチキンは裂く。①と合わせて和える
- ③ ご飯を盛り、その上にレタスとパプリカのサラダを乗せる
- ④ ③に②を乗せる