

コロコロサラダ

野菜たっぷりカラフルピラフと合わせて、1食分の野菜が120g以上

簡単時短サラダ



1人分あたり

【エネルギー】	142 kcal
【たんぱく質】	9.0 g
【脂質】	8.0 g
【食塩相当量】	0.9 g
【野菜重量】	125 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(2人分)

サラダチキン	・・・ 50g	オリーブオイル	・・・ 小さじ2(8g)
ベビーチーズ	・・・ 2個(27g)	酢	・・・ 8g
ミニトマト	・・・ 120g	塩	・・・ 0.2g
きゅうり	・・・ 1本(100g)	胡椒	・・・ 少々
コーン(冷凍)	・・・ 30g		

作り方

- ① 冷凍コーンを電子レンジ600wで40秒解凍する
きゅうりは袋に入れ麺棒で叩き一口大に砕く、サラダチキンは手で割く
ベビーチーズは1cm角に切る
- ② ①をボウルにいれて、オリーブオイル、酢、塩、胡椒を入れて混ぜる
- ③ 盛り付ける