

サラダチキンとさつまいものサラダ

ガパオライスと合わせて、1食分の食塩相当量が3g未満

ドレッシングを使わずにレモン汁を使ったさっぱりサラダ



1人分あたり

【エネルギー】	130 kcal
【たんぱく質】	6.5 g
【脂質】	1.9 g
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜重量】	91 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	・・・ 40g	オリーブオイル	・・・ 2g
10品目のサラダ	・・・ 72g	塩	・・・ 0.6g
さつまいも(冷凍)	・・・ 100g	レモン汁	・・・ 10g
ブロッコリー(冷凍)	・・・ 40g		
ミニトマト	・・・ 40g		
コーン(冷凍)	・・・ 30g		

作り方

- ① サラダチキンは裂く
- ② ブロッコリーとコーンは電子レンジ600wで1分加熱し、解凍しておく
- ③ さつまいもを1cm角に切る。耐熱容器に入れて電子レンジ600wで1分加熱し、解凍する
- ④ オリーブオイル、レモン汁、塩を混ぜてドレッシングを作る
- ⑤ 器に10品目のサラダ、サラダチキン、ミニトマト、ブロッコリー、コーン、さつまいもを入れて、ドレッシングをかける