



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



※ 1/3日分の野菜と1食分のたんぱく質が摂れるサラダ
手作りサラダチキンのまんぷくサラダ



※厚生労働省、健康づくりの指標「健康日本21」による、健康増進のための摂取摂取量「野菜を一日350g以上」を基準とした分量
※厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」による、推奨量1食あたり20gのタンパク質を基準とした数値
※下記レシピにおける1人分の野菜摂取量133.8gとして
※下記レシピにおける1人分のたんぱく質摂取量30.1gとして

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
531kcal	2.6g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

鶏肉 むね肉(皮なし).....	100g
オリーブオイル.....	大さじ1/2
レモン汁.....	大さじ1/2
A 砂糖.....	小さじ1/2
塩.....	小さじ1/4
おろしにんにく.....	小さじ1/2
ミックスナッツ.....	10g
フリルレタス.....	5枚
キャベツ.....	40g
きゅうり.....	1/2本
パプリカ(赤).....	10g
ブロッコリー.....	1房
にんじん.....	1/8本
市販の焼きいも.....	35g
蒸し黒豆.....	15g
B 酢.....	大さじ1・1/2
はちみつ.....	大さじ1/4
水.....	大さじ1
C 塩.....	ひとつまみ
オリーブオイル.....	大さじ1・1/2

■作り方

- ①鶏肉はフォークで刺して数ヵ所穴を開け、耐熱皿に広げて、Aを加えてよく揉み込む
- ②①にふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱したらひっくり返し、さらに1分加熱する
- ③②を10分放置して余熱で火を通したら、食べやすい大きさに割く
- ④フリルレタスは食べやすい大きさにちぎる
- ⑤キャベツ、きゅうりは千切りにして混ぜ合わせ、パプリカは薄切りにする
- ⑥ブロッコリーは耐熱皿に入れ、水を加えふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで40秒加熱する
- ⑦にんじんは皮を剥き、擦りおろす
- ⑧耐熱容器に混ぜ合わせたBを入れ、600Wの電子レンジで20秒加熱し、粗熱が取れたら⑦、Cを加えよく混ぜる
- ⑨器に③④⑤⑥をのせ、食べやすい大きさに切った焼きいもと蒸し黒豆、ミックスナッツをのせ、⑨を添える

cooking memo