

＼毎食、自分らしく、サラダをプラス！／

グリルチキンの黒酢たまねぎサラダ

材料(2人分)

リーフレタス	4枚	エリンギ	1本	塩	少々
さつまいも	1/3本	ブロッコリー	3房	こしょう	少々
にんじん	1/2本	ミニトマト	3個	サラダ油	適量
ぶなしめじ	1/2パック	鶏もも肉	1枚		
キューピーテイスティドレッシング			黒酢たまねぎ	適量	

1日あたりの野菜摂取量350gの
約1/3が摂取できます！



作り方

1. リーフレタスは、食べやすい大きさにちぎる。
2. さつまいもは皮つきのままよく洗い、厚さ5mmの半月切りにし、水にさらして水気をきる。
にんじんは皮をむいて厚さ5mmの輪切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
エリンギは長さ半分に切り、縦に5mm幅に切る。
3. ブロッコリーは小房に分け、ぬらしたクッキングペーパーで包み、耐熱容器にのせてふんわりとラップをかけ、レンジ(600w)で約2分加熱して水にとり、水気をきる。
4. ミニトマトは半分に切る。
5. 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうをする。フライパンで、皮目からこんがり焼き、裏面も弱火で火が通るまで焼く。
6. ⑤と同じフライパンに②を入れ、焼き色が付くまで焼く。
7. 器に①を敷き、③～⑥を盛り付け、ドレッシングをかける。



鶏肉とさまざまな野菜が食べられる栄養バランスの良いサラダです！

