

＼毎食、自分らしく、サラダをプラス！／

野菜と鶏肉のさっぱりサラダ

材料(2人分)

サニーレタス	3枚	れんこん	40g
水菜	1株	ミニトマト	3個
かぼちゃ	100g	鶏もも肉	200g
ズッキーニ	1/3本	サラダ油	大さじ1
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. サニーレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
水菜は長さ4cmに切る。
2. かぼちゃはワタと種を取り、厚さ5mmに切る。ぬらしたクッキングペーパーで包んで耐熱容器にのせ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約1分30秒加熱する。
3. ズッキーニは厚さ2cmの輪切りにする。れんこんは皮をむいて、厚さ5mmの輪切りにし、水にさらして水気をきる。ミニトマトは半分に切る。
4. フライパンに油をひいて熱し、ひと口大に切った鶏もも肉、②、③を焼く。
5. 器に①を敷き、④を盛りつけドレッシングをかける。



黒酢たまねぎドレッシングでさっぱりと食べられます！
野菜はお好みの野菜にアレンジしてもOK！

