

＼毎食、自分らしく、サラダをプラス！／

鶏むね肉とトマトのみそマヨソテー withサラダ

材料(2人分)

鶏むね肉	1枚(180g)	サラダ油	小さじ1
トマト	1個	A: 合わせみそ	大さじ2
カットサラダ レタスペース	1袋	A: キューピーマヨネーズ	大さじ2

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. 鶏むね肉はそぎ切りにし、ボウルに入れて混ぜ合わせたAを加え、約10分漬け込む。
2. トマトは6等分のくし形切りにし、さらに半分に切る。
3. フライパンに油をひいて熱し、①を両面焼く。
火が通ったら、残りの①のたれと②を入れ、軽く炒める。
4. 器にパッケージサラダと③を盛りつける。



メインディッシュとなり、野菜もしっかりと食べれる、
栄養バランスの良い1品です！

