

野菜を炒めると生とは違う栄養価に！！
お肉といっしょに！！

チキンDEサラダ



高野さん 平間さん 中居さん

材料 (1人前)

サラダチキン(120g)	1/3パック
小松菜	3枚
人参	3~4cm
わかめ(乾燥)	2g
ミックスナッツ	10g
オリーブオイル	小さじ1/2
レタス	2枚
お好みのドレッシング	10g
塩コショウ	お好みで

1

サラダチキンを食べやすい大きさに切る。手でちぎってもOK。ミックスナッツを細かく砕いておく。ワカメを水で戻す。

2

レタス以外の野菜とワカメを火のとおりやすい大きさに切る。人参は千切りにすると火が通りやすい。

3

フライパンにオリーブオイルを引き、2を炒める。お好みで塩コショウをふる。

4

レタスを手でちぎり、お皿に盛る。その上から1と3を盛り付け、お好みのドレッシングをかけて出来上がり。

調理のコツ

サラダチキンは鶏肉を密閉袋に入れストーブで湯煎しても出来ます。野菜はなんでもOK。冷凍野菜炒め用を使うと調理が楽になります。ナッツで食感もアップ

栄養ポイント

ナッツ類はいろいろありますが、アーモンドにはビタミンEを含み、くるみにはDHAに変換されるα-リノレン酸が含まれているので、脳機能の向上や認知症予防などの効果があると期待されています。

栄養価

エネルギー量：131kcal
炭水化物：6.2g
たんぱく質：10.6g
脂質：8.1g
食塩相当量：1.56g