

チキンのパワーサラダ



Point

サラダチキンはササミなど他のお肉に代えても美味しいです。

材 料 2人分

サラダチキン	1/2パック
きゅうり	1/2本
パプリカ	1/4個
ミニトマト	4個
アボカド	1/2個
ミックスナッツ	20g

調味料

ハーブソルト	少々
オリーブ油	大さじ1
レモン汁	小さじ2
粒マスタード	小さじ1弱

エネルギー 218kcal

たんぱく質 6.6g 脂質 14.9g 炭水化物 7.9g 食物繊維 2.2g 塩分 0.8g

- ① サラダチキン、野菜は食べやすい大きさに切る。
(アボカドはレモン汁:少々をかけておく)
- ② ミックスナッツは細くなるまでフードプロセッサーにかける。
- ③ ボウルに①と②を入れ、調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器にベビーリーフなど(分量外 適量)をひき、③を盛り付ける。

● 鶏ササミ(2本)で代用する場合 ●

鶏ササミの筋をとり、塩、胡椒、酒(各少々)を振りかけて電子レンジ(600W)で3分加熱。粗熱をとって、食べやすい大きさに切る。