

主菜

副菜

ごぼうとチキンのホットサラダ

野菜摂取目標量は 1 日 350g 以上
～野菜料理を 5 皿食べよう～



調理時間: 20 分

● 1 人分栄養量 **1 食分の野菜量 100g**

エネルギー: 305kcal たんぱく質: 11.6g

脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.4g

【材料】 2 人分

ごぼう	…1/2 本 (90g)	すりおろし玉ねぎ	…20g
ブロッコリー	…100g	オリーブオイル	…大さじ 1
鶏モモ肉	…1/2 枚 (120g)	酢	…大さじ 1
塩	…少々	しょうゆ	…小さじ 2
こしょう	…少々	砂糖	…小さじ 1
水 (蒸し焼き用)	…100ml		

【作り方】

- ① ごぼうは皮をこそぎ、細長い乱切りにして水にさらす。ブロッコリーは小房にわける。鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ② フライパンを熱し、鶏肉とごぼうを 5 分ほど焼いたらブロッコリーを加えてさっと焼く。水を加え水分が無くなるまで蒸し焼きにして器へ取り出す。
- ③ すりおろし玉ねぎを 700w で 1 分加熱し、A と合わせる。② へかけて完成。

温かいドレッシングをかけたホットサラダです。お肉も入った主役になれる 1 品。お好みで市販のドレッシングを合わせてもおいしく召し上がれます。