



# 大根と鶏肉のたっぷりサラダ



## 材料 【2人分】

大根	1/4本	250g
鶏むね肉	1枚	250g
A		
酒	大さじ	1
湯	大さじ	1
B		
酢	大さじ	2
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ	2
ごま油	大さじ	4
かいわれ大根	1袋	(60g)

 <1人分の栄養価>  
エネルギー 462 kcal  
1人分の野菜 155 g

 塩分 1.1 g

## 作り方

- 1) 大根の皮を厚くむき、薄くいちょう切りにする。かいわれ大根は2cmの長さに切っておく。
- 2) 鶏むね肉の皮を外し、両面をフォークで数か所刺す。深めの耐熱皿に入れ、Aを振ってラップをふんわりかける。電子レンジに2分（600W）かけた後に、上下を返してさらに2分かける。
- 3) 2)を冷まして繊維に沿って裂く。
- 4) Bを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 5) 器にかいわれ大根、1)、3)を盛り、ドレッシングをかける。



## Cooking Point

・仕上げで肉の上から梅肉を散らして食べても美味しいです。

対象：子どもから  
お年寄りの方まで