

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