

❀ピリ辛チキンサラダ



1人分の栄養価

エネルギー	58kcal
食物繊維	1.1 g
塩分	0.6 g

《材料…4人分》			
A	サラダチキン 1/2パック	B	白ねりごま 小さじ1
	キャベツ 葉2~3枚		豆板醤 少量
	きゅうり 1/2本		しょうゆ 大さじ1/2
	にんじん 中1/10本		砂糖 1つまみ
	カットわかめ 2g		塩 適量
	おろしにんにく 少量		コショウ 適量
	おろししょうが 少量		酢 小さじ2
			サラダ油 小さじ2
	白すりごま 小さじ1		

《作り方》

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。
- ② キャベツとにんじんは茹でて冷ましておく。
- ③ カットわかめは水で戻して水気をしぼる。
- ④ サラダチキンは食べやすい大きさにほぐす。
- ⑤ ボールにおろししょうが、おろしにんにく、Bを入れ、そこに酢を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤にサラダ油を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ Aの材料を白すりごま、⑥のドレッシングであえたら出来あがり♪

❀一口メモ❀

サラダチキンについて

● サラダチキンは鶏むね肉を蒸したもので、コンビニやスーパーで手軽に購入できる食材です。鶏むね肉はたんぱく質は豊富ですが、低脂肪・低カロリーなので、野菜と合わせてサラダとして食べるにはぴったりの食材です。ひたちなか市の学校給食では、ドレッシングも手作りしています。今回は豆板醤が味のアクセントになっています。ご家庭でもぜひお試しください♪

