

クリエイト
栄養士考案!

カロリー&糖質を 考える人の健康レシピ

レンジで簡単!
味付け不要!!



チキンの大根ロール

《材料 (3人分)》

| | |
|--------|----------------|
| 大根 | 120g |
| パプリカ | 30g (1/4個) |
| 水菜 | 20g (1cmくらいの束) |
| アボカド | 75g (1/2個) |
| サラダチキン | 55g (1枚) |

栄養成分 (1人分)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | : 98kcal |
| たんぱく質 | : 4.3g |
| 脂質 | : 7.0g |
| 炭水化物 | : 5.8g |
| 食物繊維 | : 3.7g |
| 糖質 | : 2.1g |
| 食塩相当量 | : 0.3g |

《作り方》

- ①大根を幅15cm・厚さ3~4mmくらいに6枚切り出す。
皿に並べてラップをし、電子レンジで2分間加熱後、ラップを取って冷ましておく。
- ②パプリカは縦方向に6本に、水菜を1/4程度の長さに切る。
- ③サラダチキンをスティック状に3本に切り分ける。
- ④アボカドを大き目の器で、フォークなどでつぶし、ペースト状にする。
- ⑤②③を三等分し、それぞれ大根2枚ずつで巻く。安定しないときは、つまようじで固定する。
- ⑥アボカドをつけながら召し上がれ!!



味なしの鶏肉を使う場合は、アボカドにマヨネーズ (大さじ1杯 (15g) = 糖質0.5g) や粉チーズ (大さじ1杯 (8g) = 糖質0.1g) などを混ぜてみてはいかがでしょうか?