



クリエイト
栄養士考案!

簡単嬉しいおいしい バランスレシピ



切って
混ぜるだけ♪

きゅうりとサラダチキンの和え物



《材料》(2人分)

- ・きゅうり 1本
- ・大葉 3枚
- ・サラダチキン(プレーン味) 1袋
- ★いりごま 小さじ1
- ★ポン酢 小さじ2
- ★ごま油 小さじ1

栄養成分(1人分)

エネルギー：60kcal
たんぱく質：6.0g
脂質：2.9g
炭水化物：2.8g
食物繊維：1.1g
食塩相当量：0.7g

《作り方》

- ①きゅうりは輪切り、大葉は細切りにする。
- ②サラダチキンは食べやすい大きさに裂く。
- ③ ①②と調味料を混ぜて完成!



蒸し暑く、食欲ない時でも簡単に作れて
さっぱりと食べやすいです!