



クリエイト
栄養士考案!

減塩を考える人の 健康レシピ



きゅうりとチキンのサラダ

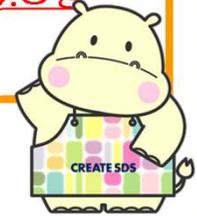


《材料》 (5人分)

- きゅうり 300g (約3本)
- 大根 200g (約中1/4本)
- 大葉 8g (約8枚)
- サラダチキン 100g (一袋)
- ごま油 12g (大さじ1杯)

栄養成分 (1人分)

エネルギー：61kcal
たんぱく質：5.0g
脂質：3.2g
炭水化物：3.6g
食物繊維：1.3g
食塩相当量：0.3g



《作り方》

- ①きゅうりを短冊切り、大根を細切り、大葉を千切りにする
- ②サラダチキンを手で割いて①と混ぜる
- ③ごま油を加えて和える
- ④器に盛って完成!

**大葉とごま油を使用することで
塩分少なめでも風味の良い仕上がりになります。**