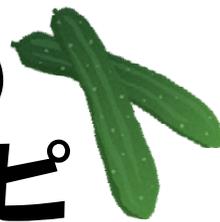




クリエイト  
栄養士考案!

# たんぱく質を考える人の 健康レシピ



初心者でも◎  
調理時間7分の  
時短レシピ♪



## コク旨！ たたききゅうり

《材料》(2人分)

きゅうり	1本
サラダチキン	150g
糸唐辛子	0.2g
いりごま	3g
★ごま油	大さじ1
★鶏ガラスープの素	小さじ1
★砂糖	小さじ1/2

栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 184kcal
たんぱく質	: 31.9g
脂質	: 3.4g
炭水化物	: 7.5g
食物繊維	: 2g
食塩相当量	: 2.4g
カリウム	: 586mg

めん棒がない時に、きゅうりは手でさいてもOK！ サラダチキンはさいたものを使うと便利だよ！



《作り方》

- ①きゅうりをめん棒で叩き、割れ目が入ったら、塩もみ(分量外)をして2~3分置く
- ②①の水分を絞り、ヘタを取って食べやすい大きさに切る
- ③サラダチキンを食べやすい大きさにちぎる
- ④ボウルに②・③と★、いりごまを混ぜ合わせ最後に糸唐辛子をトッピングして完成！！

**サラダチキンでたんぱく質UP！唐辛子で代謝UP！  
ダイエットにもおすすめの一品です★**

レシピ作成:クリエイトエス・ディー管理栄養士