

鶏むね肉と温野菜サラダ



材料（1人分）

鶏むね肉	80g	ごまだれ	
キャベツ	60g	ごまドレッシング	大さじ1.5
人参	10g	めんつゆ	小さじ1
もやし	20g		
ぶなしめじ	15g		
白菜	10g		

作り方

- 1 キャベツと白菜はざく切り、人参は短冊切り、ぶなしめじは石突を取りばらしておく。もやしは洗っておく。
- 2 鍋にお湯を沸かし沸騰したら鶏むね肉を入れ、茹でる。茹で上がった肉をさいてほぐしておく。
- 3 再びお湯を沸かし、1の野菜を茹でる。
- 4 ごまドレッシングにめんつゆを混ぜ、ごまだれを作る。
- 5 器に2、3を盛り付け、ごまだれを上からかけていただく。