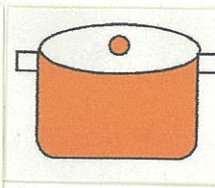


このレシピで

野菜が 135 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



超簡単！レンチン野菜のチキンサラダ

材料(1人分)

切った^{切り}ダイスサラダチキン 80g
もやし 70g
冷凍ブロッコリー 40g
ポチトト 25g
ホニ酢 10ml
ごま油 少々
(大さじ2/3)



作り方

- ① 耐熱容器に、水洗いしたもやし、冷凍ブロッコリーをのせ、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ② ホニ酢・ごま油をませ合わせる。
- ③ 器に、①、ダイスサラダチキン、ポチトトを盛り②をかける。お好みでゴマをかける。

セカリものナシ!! 蒸し野菜にすることで野菜たっぷり!

神奈川県立保健福祉大学実習生