

このレシピで

野菜が 115 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



ぱっぱり!!!

チキンとひじきの



・梅サラダ

((材料))

- ・ カット里芋菜 (レタス) : 1袋
- ・ フォトトマト : 2つ
- ・ サラダチキン : 1/2パック
- ・ 乾燥ひじき : 2g (ティースプーン2杯)
- ・ 梅干し : 1粒
- ・ めんつゆ (3倍濃縮) 大じ1/2

残りは保冷
パックに保存
おれは◎



((作り方))

- ① ひじきを水で戻し、サラダチキンを食べやすい大きめに切る。
- ② 梅干しの種を取り除き、包丁でチキンペースト状にする。
器に移し替り、めんつゆを入れてよく混ぜる。
- ③ カット里芋菜をお皿に敷き、中央に作ったチキンを盛る。
- ④ 周りにひじき、フォトトマトをのせ、梅ドレッシングをかけて完成!!!

相模女子大学 実習生