

このレシピで

野菜が 80g
とれます♪

ここがスゴイ！！



レンジで簡単！

いろいろ蒸いどりサラダ



○材料

- ・鶏さみ肉 1本
 - ・キャベツ 40g
 - ・パプリカ 40g
 - ・ポン酢 適量
- お好みのドリンク等でもOK

○作り方

1. さみ肉にフォークで穴を複数あけ、大マ¹/₂程の水または酒を振りかける。ふんわりとラップをかいたら、電子レンジ600Wで3分加熱。その後、粗熱を取る。
2. キャベツとパプリカを食べやすい大きさにカットし、大マ¹/₁の水を振りかける。ふんわりとラップをかいたら、電子レンジ600Wで3分30秒加熱。
3. 粗熱がとれればさみ肉を手でほぐして混ぜ合わせる。
4. お好みでポン酢やドリンク等を加えたら完成。

Point B

お好みのサラダやキノコやカット野菜を使用すれば、もっと手軽に作れます。