



チキンサラダ



野菜だけではなく、ささみの水煮を入れることで旨味がアップし、野菜が苦手な子どもでも食べやすいサラダに仕上がります。ささみの水煮がない場合は、ささみを蒸すか茹でて代用したり、ツナの缶詰に変えたりしてもおいしいです。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：46kcal
タンパク質：4.1g
塩分：0.5g

あらかじめささみをほぐしておく
と、調味料と和えた時に野菜と混
ざりやすく、味もよく馴染みます。

材料	4人分
人参	30g
水菜	70g
きゅうり	30g
乾燥カットわかめ	2g
ささみ水煮	70g
◆醤油	小さじ1と1/2
◆酢	大さじ1弱
◆サラダ油	小さじ1と1/2
◆ごま油	小さじ1/2強

作り方

- 1 人参はせん切り、水菜は3cm長さ、きゅうりは薄い小口切りにし、塩（分量外）で塩もみする。
- 2 人参、水菜、乾燥カットわかめをさっと茹で、冷まし、水気を切る。
- 3 ささみの水煮は水気を切る。
- 4 ◆の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 5 野菜とわかめ、ささみを合わせ④のドレッシングで和え、味を調える。

「酢」には食欲増進や疲労回復効果があります。酸味のあるサラダは、夏にぴったり！