

夏野菜と鶏肉のさっぱりサラダ

材料(2人分).....

サニーレタス.....3枚 れんこん.....40g
 水菜.....1株 ミニトマト.....3個
 かぼちゃ.....100g 鶏もも肉.....200g
 ズッキーニ.....1/3本 サラダ油.....大さじ1
 キューピー ティスティドレッシング 黒酢たまねぎ.....適量

作り方.....

- ① サニーレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。水菜は長さ4cmに切る。
- ② かぼちゃはワタと種を取り、厚さ5mmに切る。ぬらしたクッキングペーパーで包んで耐熱容器にのせ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約1分30秒加熱する。
- ③ ズッキーニは厚さ2cmの輪切りにする。れんこんは皮をむいて、厚さ5mmの輪切りにし、水にさらして水気をきる。ミニトマトは半分に切る。
- ④ フライパンに油をひいて熱し、ひと口大に切った鶏もも肉、②、③を焼く。
- ⑤ 皿に①を敷き、④を盛りつけドレッシングをかける。



このメニューで
1日あたりの野菜摂取目標量(350g以上)の
約1/3が摂取できます!

いつもサラダと共に! Withサラダ

食事は、サラダから食べるとからだにいいと言われています。
健康的な食生活のために毎回の食事にサラダを取り入れ、サラダから食べましょう。



詳細レシピは
こちら



「毎食、自分らしく、野菜をプラス!」

区民の皆さんのライフスタイルにあわせて積極的に野菜を摂取し、食事の栄養バランスを整えることができるよう応援するプロジェクトです。

毎ベジ提案!

- 野菜を毎食食べると、3食の栄養バランスUP
- 野菜の摂取目標量は1日350g

Myベジ提案!

- すぐに食べられる野菜を用意しておく
- 野菜をまとめて茹でておく、または、レンジでチンしておく
- 翌日の朝食用に野菜料理を作っておく
- 1皿で野菜がたっぷりとれる工夫を!
- 外食や中食でも野菜メニューをプラス!

食べたくなる**サラダ**を提案します!



その他のサラダファーストメニューはこちら

