

グリルチキンの黒酢たまねぎサラダ

材料(1人分)

リーフレタス……4枚 エリンギ……1本 塩……少々
 さつまいも……1/3本 ブロccoli……3房 こしょう……少々
 にんじん……1/2本 ミニトマト(中)……3個 サラダ油……適量
 ぶなしめじ……1/2パック 鶏もも肉……1枚
 キューピー テイスティドレッシング 黒酢たまねぎ……適量

作り方

- ①リーフレタスは、食べやすい大きさにちぎる。
- ②さつまいもは皮つきのままよく洗い、厚さ5mmの半月切りにし、水にさらして水気をきる。にんじんは皮をむいて厚さ5mmの輪切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。エリンギは長さ半分に切り、縦に5mm幅に切る。
- ③ブロッコリーは小房に分け、ぬらしたクッキングペーパーで包み、耐熱容器にのせてふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約2分加熱して水にとり、水気をきる。
- ④ミニトマトは半分に切る。
- ⑤鶏もも肉はひと口大に切り、塩・こしょうをする。フライパンで、皮目からこんがり焼き、裏面も弱火で火が通るまで焼く。
- ⑥⑤と同じフライパンに②を入れ、焼き色が付くまで焼く。
- ⑦器に①を敷き、③～⑥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!



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



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。