

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

市販品を簡単アレンジ

ピリ辛サラダチキン丼

材料

1 人分

- ・市販サラダチキン 1/2袋 (50g 程度)
- ・千切りキャベツ 1/2袋 (70g 程度)
- ・ごはん 茶碗1杯 (150g)
- ・塩だれドレッシング 大さじ1
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・卵黄 1個
- ・白ごま 少々



作り方 (🕒 10分)

栄養成分・写真はコチラ→

- ①サラダチキンをほぐしてボウルに入れる。
- ②①に塩だれドレッシングと豆板醤を入れてあえる。
- ③器にごはんを盛りつけ、その上に千切りキャベツと②を乗せる。
- ④③に卵黄をのせ、白ごまを振りかける。

※辛い物が得意ではない方や、お子様が召し上がるときは豆板醤を減らしてください。

また、ドレッシングは塩だれ以外に和風や中華でも代用できます。



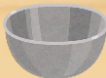
サラダチキンは袋のまま
ほぐすことができます。



市販品を使って簡単に調理！



必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 418kcal
たんぱく質 20.2g
脂 質 11.1g

炭水化物 62.9g
食塩相当量 1.8g