

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 148

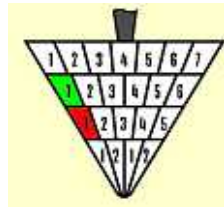
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## サッパリサラダ

レシピ提供:

三重県立相可高等学校調理クラブ  
中部地区青森りんごの会



副菜1つ  
主菜1つ



エネルギー 180kcal  
タンパク質 7.0g  
脂質 7.9g  
塩分 2.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(4人分)

印は青森県産品が活用できます

|         |      |     |         |       |
|---------|------|-----|---------|-------|
| コーン...  | 10g  | A { | 水...    | 100cc |
| レタス...  | 60g  |     | 濃口醤油... | 大さじ3  |
| 鶏もも肉... | 30g  |     | 酒...    | 大さじ3  |
| 林檎...   | 1/4個 |     | 砂糖...   | 大さじ2  |
|         |      | B { | 濃口醤油... | 大さじ1  |
|         |      |     | サラダ油... | 大さじ1  |
|         |      |     | 酢...    | 大さじ3  |



レシピ提供者から...

ひとこと

林檎とコーンが良く合い、口当たりがスッキリするサラダになりました。



作り方

レタスは細かくちぎり、鶏もも肉は3等角に切る。

林檎は1.5等角に切って、水に塩をひとつまみ入れたボールに入れておく。

Aに鶏もも肉を20分漬けておく。

フライパンで鶏もも肉を焼いて、さらに付け汁Aを加え、蓋をして焼く。

焼けた肉は5等角に切る。

ボールにレタス、コーン、焼いた鶏もも肉、林檎を入れて、そこへBを加え、混ぜる。

それを器に盛れば完成。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。