

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 150

1人分の栄養価

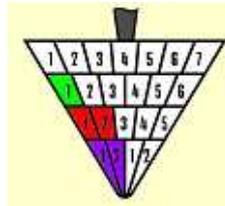
食事バランスガイド

鳥肉のアボガドサラダ

(調理時間 約30分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



エネルギー	335 kcal
タンパク質	22.6g
脂質	23.7g
塩分	2.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



副菜 1つ
主菜 2つ
牛乳 2つ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

- 鳥肉ささみ(筋抜き)... 3枚
- キュウリ... 1/2本
- さけるチーズ... 1/2本
- アボガド... 1/4個
- レモン... 少々
- マヨネーズ... 大さじ2
- ヨーグルト(プレーン)... 大さじ1
- A { わさび... 少々
- 塩、コショウ(黒コショウ)... 少々
- 日本酒... 少々
- ブロッコリー... 60g(飾り用)



レシピ提供者から...

ひとつこと

アボガドによって鳥肉にとろみがつき食べやすくなり、パンやサンドイッチにも良く合います。



作り方

鳥肉のささみに塩、コショウ、日本酒をふりかけ、5分間蒸す。細かくさいておく。
アボガドを切り、レモンをかけてすりつぶす。
キュウリをうすく輪切りにする。チーズをさいておく。
飾り付け用のブロッコリーは塩茹でして、刻んでおく。
ボウルに ~ を入れ、調味料Aを混ぜ合わせ、からめる。
最後に盛り合わせをしたら、ブロッコリーを上にかける。

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。