

彩り満点♥おとな定食

サラダチキンの彩り野菜

まぜまぜナムル

枝豆と塩昆布のおにぎり、
枝豆と梅干しのおにぎり調理の手間も
コストも少なめだけど
野菜充実の3品完成。調理時間
約15分カロリー
510kcal塩分
3.2g

材料(1人分)と作り方

- 枝豆と塩昆布のおにぎり、
枝豆と梅干しのおにぎり

- ・ごはん…160g(80g×2個)

- ・冷凍枝豆…50g

- ・塩昆布…2g・梅干し…5g

温かいごはんに解凍した枝豆を混ぜて半分に分ける。それぞれに塩昆布、梅干しを混ぜる。

枝豆



- サラダチキンの彩り野菜

- ・サラダチキン…1/2個

- ・レタスマックス…50g

- ・ドレッシング…小さじ1(お好みのもの)

サラダチキンを薄切りにし、レタスマックスを添える。

レタス
ミックス

- まぜまぜナムル

- ・袋もやし…100g

- ・冷凍ほうれんそう…100g

- ・しょうゆ…小さじ1

- ・中華風だしの素…小さじ1

- ・ごま油…小さじ2

- ・白ごま…小さじ1

A

電子レンジで加熱調理したもやし

(600W:1分半、500W:2分)と

ほうれんそうに、Aを混ぜ、ごまをふりかける。

もやし

ほうれんそう



ポイント

白米に枝豆を混ぜることによって、炭水化物を抑えながら植物性たんぱく質を豊富に摂取できます。ナムルのほうれんそうは、鉄分チャージにうってつけ。