



春野菜と鶏肉のごちそうホットサラダ

材料	分量(2人分)	作り方
鶏むね肉(皮なし)	100g	①スナッペンどうは筋を取り、半分に斜め切りにする。 アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、3cm長さに切る。 アボカドはひと口大に切る。 パプリカは長さを半分に切り、1cm幅に切る。
酒	大さじ1	
スナッペンどう	4本(40g)	
アスパラガス	2本(40g)	
アボカド	1/2個(100g)	②鶏肉は薄いそぎ切りにし、酒を振っておく。 ③耐熱皿に①を並べ、上に②をのせる。 ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約5分加熱する。 ※加熱時間は目安とし、肉に火が通るまで加熱する。
パプリカ(赤)	1/4個(40g)	
【ごまヨーグルト ドレッシング】		
プレーンヨーグルト	大さじ1	
白すりごま	大さじ1	④ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、③にかける。
しょうゆ	小さじ1	
酢	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	

【1人あたりの栄養量】 エネルギー:205kcal たんぱく質:15.6g 脂質:12.4g
カルシウム:81.5mg 食物繊維:4.5g 塩分:0.5g

良質なたんぱく質を多く含む鶏むね肉と、葉酸や食物繊維、ビタミンを多く含むスナッペンどうやアスパラガスなどの野菜で、免疫力アップや疲労回復効果が期待！

