

～野菜と肉が食べられる時短レシピ！ごはんを添えれば1食完成！～

サラダチキンの南蛮漬け

10分で
完成！



●●レシピのお得メモ●●

- ・1日に必要な野菜量のおおよそ1/5弱（80g）がとれる。
- ・フライパンや鍋は使わず、すべて電子レンジで調理。
- ・サラダチキンを使うことで、揚げずに調理&低脂質。

●●献立のコツ●●

- ・もう1品おかずを増やす場合は、砂糖を使わない野菜料理がおすすめ！（例 サラダ、温野菜、野菜炒め、みそ汁、ポトフ）

材料(2人分)

サラダチキン	110g
玉ねぎ	100g
ピーマン	40g
にんじん	20g
白ごま	小さじ1（3g）

合わせ調味料

穀物酢	80cc
めんつゆ	大さじ1（20cc）
砂糖	小さじ4（12g）
ごま油	小さじ1.5（15g）
唐辛子（輪切り）	0.2g

下準備



- ・ サラダチキンは、5mmの薄切りにする。
- ・ 玉ねぎは、薄切りにする。
- ・ ピーマンとにんじんは、薄切りにする。

レシピを動画でご覧になりたい方は、右記のYouTube [健康づくりチャンネル]で検索、またはQRコードを読み込んでください。



作り方

※電子レンジから耐熱容器を取り出す際は火傷にご注意ください。



① 耐熱皿に玉ねぎ、にんじん、ピーマンを薄く広げる。



② ふんわりラップをかけて、電子レンジ(500W)で3分間加熱する。野菜の粗熱をとっておく。



③ ボウルにめんつゆ、穀物酢、砂糖、ごま油、唐辛子を混ぜ合わせる。



④ 粗熱をとった野菜を入れ、調味料と馴染ませる。3~4分程度おき、野菜に味が染み込んできたらOK!



⑤ 野菜に調味料を染み込ませている間に、皿にサラダチキンを盛る。



⑥ サラダチキンに、野菜と残りの調味料をかける。仕上げに白ごまをちらす。

●●ヘルシーアップのコツ●●

- ・サラダチキンは一度湯通しをして、塩抜きを！
→血圧が気になる方
- ・サラダチキンを青魚に代えて、DHA・EPAアップ。
→コレステロール、血圧が気になる方

●●いろいろなアレンジ●●

- ・中華麺の上にのせて、冷やし中華風に！
- ・メインの肉や魚は揚げ焼きにすると、食べ応えアップ。
※脂質の摂りすぎに注意

~~~~~

サラダチキンの南蛮漬け (1人分)

- ・エネルギー量 163kcal
- ・食塩量 1.7g
- ・野菜量 80g

