

22 キャベツと鶏むね肉のヨーグルトサラダ

ヨーグルトを加えたマヨネーズドレッシングであえた、さっぱりとしたサラダです。



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	130
たんぱく質(g)	10.0
脂質(g)	7.0
炭水化物(g)	6.5
食塩相当量(g)	0.2
野菜の量(g)	75

材料

2人分

- 鶏むね肉…………… 80g
- 酒…………… 小さじ1
- 食塩…………… 適量
- キャベツ…………… 1/4玉(150g)
- ① ● マヨネーズ…………… 大さじ1
- ヨーグルト…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- こしょう…………… 適宜



作り方

- 1 鶏むね肉に酒と塩をまぶし、(厚みのある所は包丁で切れ目を入れておく)耐熱容器に乗せ、軽くラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。一旦取り出し、裏返してもう一度ラップをかけ、2分加熱し、そのまましばらく冷ます。
- 2 キャベツをせん切りにし耐熱容器に乗せ、ラップをかけ電子レンジで2分加熱する。
- 3 鶏むね肉が冷めたら手でほぐす。ボウルに①を入れて混ぜ、鶏むね肉と②をあえ、お好みでこしょうをかける。

※電子レンジ調理は600Wを目安にしていますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

22 副菜

