

パワーサラダ



材料【4人分】

- 鶏胸肉（皮なし） 1/2枚 （お好みで）
- 酒…………… 小さじ2
- レタス…………… 中1/2個
- にんじん…………… 1本
- ベビーリーフ…………… 1袋
- パプリカ…………… 1/2個
- アボガド…………… 1個
- グレープフルーツ… 1個
- チーズ…………… 60g
- アーモンド（素焼き）20g
- ・ バルサミコ酢
- ・ オリーブオイル
- ・ 黒こしょう

作り方

1. 鶏むね肉は酒をふりかけ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。
粗熱がとれたらサイコロ状に切る。
2. レタスは食べやすい大きさにちぎる。
にんじんはピーラーを使い、リボン状にする。
パプリカ、アボカドは食べやすい大きさに切る。
グレープフルーツは皮をむいて実を取り出す。
チーズは1cm角に切る。
アーモンドは粗く刻む。
3. 器に野菜、鶏肉、グレープフルーツを彩りよく盛り合わせ、チーズとアーモンドをトッピングする。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
283kcal

たんぱく質
14.0g

脂質
18.0g

食塩相当量
0.5g