

豆苗とチキンのシーザーサラダ

10分で
できる

野菜等重量
(1人分)

70g

ジッパー袋で時短★火いらず

荒川区保健所・日本栄養大学短期大学部

材料(2人分)

豆苗	1/2袋(80g)
きゅうり	1/2本(60g)
サラダチキン(スモーク)	100g
ミックスビーンズ	1パック(50g)
☆ヨーグルト	大さじ3
☆マヨネーズ	大さじ2
☆砂糖	小さじ2/3
☆黒こしょう	少々
☆おろしにんにく	少々
粉チーズ	適宜



栄養成分表示(1人分)

エネルギー206kcal
たんぱく質15.8g
脂質10.5g
炭水化物13.4g
(糖質9.6g、食物繊維3.8g)
食塩相当量1.3g

作り方

- 1 豆苗は根元を落とし、半分の長さに切り、水洗いしてから水気をしっかりきる。
- 2 きゅうりは千切り、サラダチキンは食べやすい大きさにほぐし、ミックスビーンズは水気をきる。
- 3 ジッパー袋に☆を入れドレッシングを作り、1、2を加えて和える。
- 4 器に盛りつけ、お好みで粉チーズを振りかける。



野菜を1日350g食べましょう

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれているため
生活習慣病の予防に効果的です。

