

鶏むね肉のカルパッチョ風



★材料(1人分)

| | |
|----------|--------------|
| 鶏むね肉 | 70g |
| たまねぎ | 30g |
| みょうが | 15g |
| トマト | 60g |
| きゅうり | 10g |
| かいわれ大根 | 5g |
| 〔オリーブオイル | 6g(小さじ1と1/2) |
| しょうゆ | 5g(小さじ1弱) |
| バルサミコ酢 | 6g(小さじ1強) |

★作り方

- ①玉ねぎとみょうがは薄切りにして、水にさらします
- ②トマトは薄切り、きゅうりは千切りにします
- ③かいわれ大根は根元を落として、半分に切ります
- ④鶏むね肉はフライパンで蒸し焼きにして、火が通ったら食べやすい大きさにスライスします
(使用するフライパンによっては、焼くときにサラダ油を使用してください)
- ⑤調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作ります
- ⑥カットした野菜とお肉を盛り付けます
- ⑦ドレッシングを添えて完成です！！



★一人当たりの栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|------|-------|
| 169kcal | 14.7g | 9.6g | 7.7g | 0.8g |

★栄養メモ

鶏肉でしっかりたんぱく質を摂りましょう。むね肉でも、もも肉でも、好みの部位で作って見てください。

ドレッシングに使用しているバルサミコ酢は抗酸化作用の強いポリフェノールがたっぷり！！動脈硬化予防や老化防止等の効果が期待できます。また、濃厚な甘みやうま味等の風味は、料理の味を引き立たせ、減塩も期待できます！

