



# お米のレシピ supported by 全農

お手軽  
バランスメニュー♪

## 野菜たっぷりサラダチキン丼



(1人分) エネルギー401kcal / タンパク質14.1g / 炭水化物60.0g / 塩分1.7g / 食物繊維1.2g

### 食材(1人分)

ご飯	茶碗1杯分(150g~200g)
サラダチキン(プレーン)	50g
レタス	20g
きゅうり	1/4本
赤パプリカ	1/8個
【マヨソース】	
・マヨネーズ	大さじ1
・牛乳	小さじ1
・レモン汁	小さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々

### 作り方

- ① サラダチキンは5mm幅に切る。レタス、きゅうり、パプリカは千切りにする。マヨソースの材料を混ぜ合わせておく。
- ② 丼にご飯を入れ、その上に野菜をしき、サラダチキンをのせて最後にマヨソースを回しかける。

### 完成イメージ



目安調理時間  
約10分

**NO RICE NO LIFE PROJECT**

お米についての情報いろいろ！  
レシピ動画も載っています



経済連

全農

