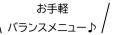




野菜たっぷりサラダチキン丼

(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 20a 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

> 目安調理時間 約10分

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



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



