

トマト・アボカドと鶏ささみのサラダ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 150kcal, たんぱく質 11.0g,
脂質 6.8g, **食塩相当量 0.5g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



【作り方】

- ① 青じそは0.5cmほどの太めの千切り、アボカドは皮をおき種を取り縦にスライス状に切る。
- ② トマトを輪切りにする。
- ③ 深めの皿にフォークで穴をあけた鶏ささみを入れ、酒、みりんをかける。
- ④ ラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
(火が通っていなければ10秒ずつ加熱する)
- ⑤ 鶏ささみを食べやすい大きさに割く。
- ⑥ ポン酢、オリーブオイルを合わせておく。
- ⑦ 器にトマト、アボカド、青じそ、鶏ささみの順に盛り付け、⑤をかけ完成。

【材料（2人分）】

- 鶏ささみ 1本(100g)
- 酒 小さじ1(5g)
- みりん 小さじ1(6g)
- 青じそ 3枚
- アボカド 50g(1/2個)
- トマト 200g(1個)

- ポン酢 大さじ1(15g)
- オリーブオイル 小さじ1(4g)

あと一品*お家deやさしおベジ増し*



サラダのドレッシングにレモンなど
かんきつの果汁を加えることで**減塩+味変**に!

