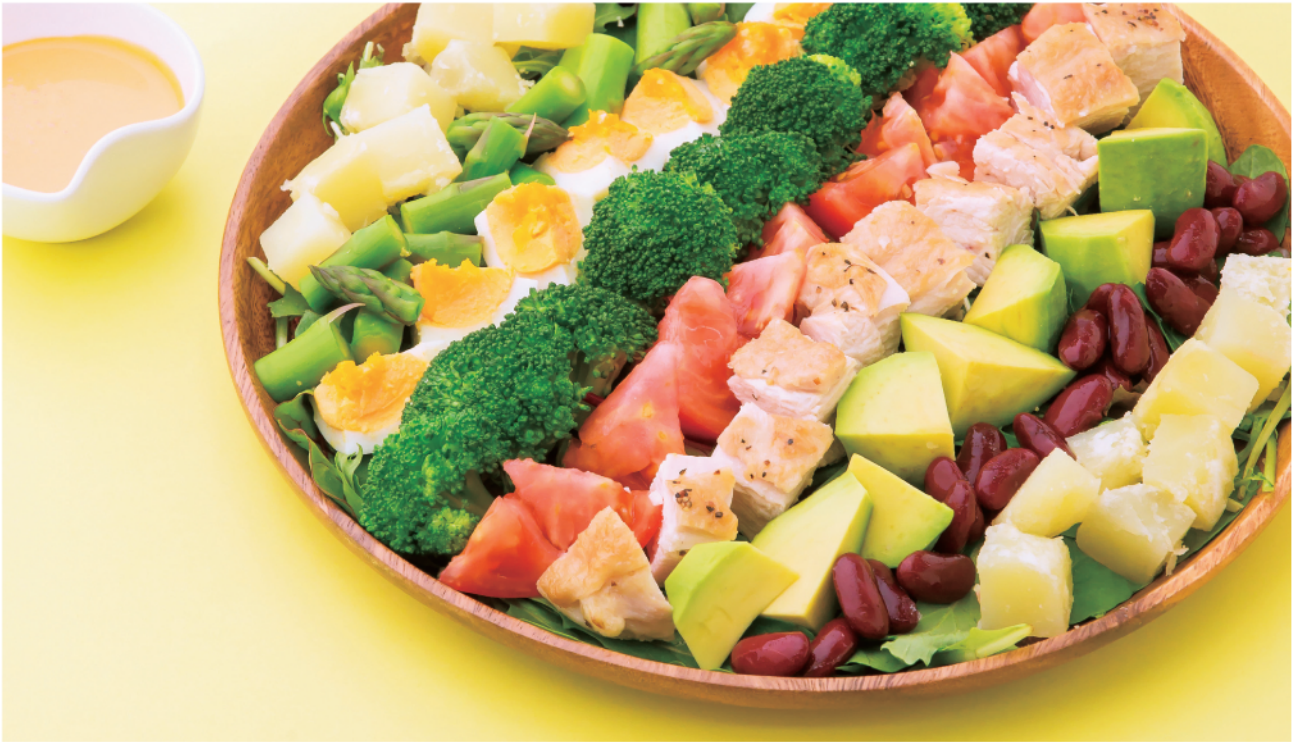


♡ コブサラダ



食物繊維:7.6g カロリー:393kcal

材料(2人分)

鶏むね肉…100g (1/2枚)

塩・胡椒…少々

サラダ油…小さじ1

ブロッコリー…50g

(大1/3株)

アスパラガス…30g (2本)

じゃがいも…100g (中1個)

トマト…100g (中1/2個)

ゆで卵…1個

アボカド…100g (1個)

レモン汁…小さじ1

レタス…25g (1枚)

ベビーリーフ…25g

キドニービーンズ…30g

[調味料]

マヨネーズ…大さじ2

トマトケチャップ

…大さじ1

ヨーグルト…大さじ1

レモン汁…大さじ1

チリパウダー

…小さじ1/4

にんにくすりおろし

…小さじ1/3

胡椒…少々

作り方

- 1 鶏むね肉は塩・胡椒を振り、サラダ油を熱したフライパンでゆっくり焼き上げる。冷めたらひと口大の大きさに切る。
- 2 ブロッコリーは房にわけて茹で、アスパラガスとじゃがいもは茹でたあと、ひと口大に切る。
- 3 トマト、ゆで卵、アボカドはひと口大に切り、アボカドはレモン汁を和える。
- 4 レタスは食べやすい大きさに切り、ベビーリーフと混ぜ合わせる。
- 5 皿に4を盛り、その上に1～3と、キドニービーンズをそれぞれ一列にして盛りつける。
- 6 ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、5に好みの量をかける。