根菜のホットサラダ

食物繊維:5.4g　カロリー:394kcal

材料(2人分)

かぼちゃ…75g（1/16個）
れんこん…50g（5cm）
さつまいも…75g（1/3本）
にんじん…50g（1/2本）
ごぼう…50g（1/2本）
赤パプリカ…50g（1/2個）
鶏むね肉…200g
ベビーリーフ…20g

［調味料］
塩…小さじ1
胡椒…少々
バルサミコ酢…小さじ1/2

作り方

1. かぼちゃは馬てい切りに、れんこんとさつまいもは半月切りに、にんじんは輪切りに、ごぼうは斜めにスライスし、赤パプリカは乱切りにする（どれも食べやすい大きさで）。
2. 1のかぼちゃ、れんこん、さつまいも、にんじん、ごぼうをそれぞれラップで包み、電子レンジ（600W）で1分加熱する。
3. フライパンにオリーブ油（大さじ2/分量外）を熱し、鶏むね肉を皮のほうから焼く。両面を焼いたら、ひと口大に切る。
4. 3のフライパンに、2と赤パプリカを加えて焼き、火が通ったら塩、胡椒を振る。
5. ボウルに3と4、ベビーリーフ、調味料を入れて混ぜ合わせる。