

たんぱく質も摂れるパワーサラダ ～クッキングシートを使ったフライパン温野菜～

(エネルギー；378 kcal、たんぱく質；31.0 g、カリウム；990mg、塩分：0.1 g)



(材料 2人分)

鶏ささみ 2本

ミックスビーンズ水煮缶 1缶

かぼちゃ 1/8個

人参 1/4本

しめじ 1/4房

玉葱 1/4個

ブロッコリースプラウト 1パック

雑穀米 240g



(作り方)

①鶏ささみは酒と塩少々で下味をつけておく。かぼちゃは一口大に切っておく。しめじも小房に分けておく。それぞれクッキングシートに包み、1cmほど水を張ったフライパンに置き、蓋をして10分程蒸す。

②その他の野菜は洗って水けを切っておく。

③大きめの皿に盛り付け、ドレッシングをかけていただきます。

手作りシーザードレッシング (1人当たり塩分：0.75g)

※マヨネーズの塩分は大さじ1あたり0.3gと少ない塩分なので温野菜を食べるときはおすすめです。

(材料 2人分)

マヨネーズ 大さじ3

にんにくチューブ 2cm

レモン汁 大さじ1/2

粉チーズ 大さじ2

黒コショウ 適量

(牛乳 大さじ1)

※牛乳はお好みで加えるとサラッとしたドレッシングになります。

(作り方)

①ボウルに上から順に測って入れていく。

②全体を混ぜ合わせる。

③牛乳はお好みで加える。