

管理栄養士
オススメ

簡単！ズボラひとり飯 ~作って食べて健康に~

レンジ蒸し鶏の マヨカレーサラダ



所要8分

*材料(2人分)

鶏むね肉100g・(塩小さじ1/2・酒小さじ1・ごま油小さじ1・おろし生姜少々)・きゅうり1本・パプリカ1/4個・(マヨネーズ大さじ1/2・カレー粉小さじ1/4・しょうゆ小さじ1/2)

〈1人分栄養価〉

エネルギー125kcal 食塩相当量2.2g

- ①鶏むね肉(厚みがあれば2cmくらいに切り開く)に塩をすり込み、耐熱容器に入れて酒をかける。ラップをふんわりかけて600wで1分半電子レンジにかける。冷ましたら繊維にそって割き、生姜とごま油で下味をつける。
- ②きゅうり・パプリカは太めのせん切りにする。
- ③マヨネーズ・カレー粉・しょうゆを合わせて①の鶏肉をあえ、よく混ぜたら②をあえる。

主菜になるサラダです。時間のないときは、蒸し鶏の代わりにサラダチキンを使っても簡単。大人向きにみょうがのせん切りを加えてもおいしいですよ！



子ども青少年局
子育て支援課の
河合さん

料理を作ったら「#ズボラひとり飯なごや」をつけて、Instagramに投稿しよう！(アレンジ歓迎)
健康増進課SNSで紹介することがあります。



ホームページ「なごや食育ひろば」でも情報発信中→

問合せ 健康福祉局健康増進課 ☎972-3078 FAX972-4152