



チキンホットサラダ

材料(2人分) 1人分 300kcal 食塩相当量 1.1g

鶏むね肉 100g、塩・こしょう 適量、小麦粉 適量、サラダ油 適量
かぼちゃ 40g、れんこん 40g、ブロッコリー 40g、エリンギ 30g
しめじ 30g、ミニトマト 2個

【ヨーグルトドレッシング】

ヨーグルト 大さじ2、オリーブ油 小さじ2、マヨネーズ 小さじ2
はちみつ 小さじ2、粉チーズ 小さじ1/2、塩 小さじ1/4
レモン果汁 小さじ1/2



作り方

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさに切ってから、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱して両面をこんがり焼き火を通す。
- ② かぼちゃ、れんこんは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分けて切る。しめじはほぐして、エリンギは薄切りにする。それぞれ耐熱容器に入れて、電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。
- ③ ボウルにヨーグルトドレッシングの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ①、②、ミニトマトを皿に盛り付け、③をかける。

免疫機能を高める効果のある食べ物

- 腸内環境を整える
ヨーグルト、きのこと類、バナナ、ハチミツ、納豆など
- ビタミンが多い
人参、かぼちゃ、ほうれん草、ニラ、卵など
- ビタミンCが多い
小松菜、ブロッコリー、パプリカ、じゃがいもなど
- ビタミンEが多い
かぼちゃ、アボカド、ゴーヤ、大豆、うなぎなど

健康IKIKI通信はホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社

<http://www.ifsco-group.com>

2021年 12月発行 192