



やさい

8月31日は、やさいの日！ ～ 1日 350g 野菜を食べよう ～



10分



【材料】2人分

・ごはん	260 g
・サラダチキン	100 g (1袋)
・チンゲンサイ	100 g (1株)
・もやし	100 g
・ミニトマト	40 g (4こ)
・ごまドレッシング	15 g (大さじ1)
・黒こしょう	少々

【作り方】

- ① チンゲンサイ、もやし、ミニトマトを水で洗う。
- ② チンゲンサイをはさみで2cm幅に切り、もやしと一緒に耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ（500W 4分）で温める。
- ③ ②の水気を切り、ごまドレッシングで和える。
- ④ サラダチキンは薄切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ⑤ ごはんに③、④をのせ、黒こしょうをかける。

たいねつようき

-できあがり-



【ポイント】

★サラダチキンは手やフォークを使い、ほぐしても良いです。



★野菜は、カット野菜や冷凍野菜を使うと様々な野菜を食べることができます。



【栄養メモ】

- ◆チンゲンサイは、ビタミン、ミネラル、カルシウム、鉄など栄養素が多く含まれています。安城市で作られているチンゲンサイを食べましょう。
- ◆サラダチキンは、高たんぱくです。サラダチキンの種類によっては塩分が高くなる場合があります。成分表を見て確認しましょう。