

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

梨とイチジクのパワーサラダ

調理方法

焼く・和える

材料（4人分）

鶏モモ肉	400g(約2枚)
塩・こしょう	少々
黒コショウ	少々
パセリ	少々
＜サラダ＞	
サニーレタス	1/2個
玉ねぎ	1/4個
ベビーリーフ	10g
レッドオニオン	10g
赤ピーマン	1/4個
トレビス	15g
トマト	1個
なし	1/2個
イチジク	1個
アーモンド	適量
お好みのドレッシング	適量

作り方

- ①サラダの材料を適当な大きさにカットする。
トマト、なし、イチジクも適当な大きさにカットする。
- ②鶏モモ肉に塩、こしょう、パセリをつけ両面フライパンで焼く。
- ③焼いた鶏肉をカットし、サラダの上に盛り付ける。
- ④トマト、梨、イチジク、細かくしたアーモンドを飾る。
- ⑤お好みのドレッシングをかけ完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：261 kcal	脂質：16.1 g
タンパク質：15.8 g	食塩：1.6 g

アドバイス

サラダ、フルーツはお好みのアレンジで楽しめます。
いろいろなドレッシングで自分オリジナルのサラダを作ってみてください。

