

おいしいあんじょうレシピ

健康推進課 提供

料理名

サラダチキン丼

材料（2人分）

ごはん	300g
サラダチキン	100g
チンゲン菜	100g（1株）
もやし	100g
ミニトマト	4個
ごまドレッシング	大さじ1
黒こしょう	少々

作り方

- ①チンゲン菜、もやし、ミニトマトを水で洗う。
- ②チンゲン菜は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で温める（600W 3分）。
- ③②の水気をきり、ごまドレッシングで和える。
- ④サラダチキンは薄切りに切る。
- ⑤ごはん③、④とミニトマトをのせ、黒こしょうをかけて完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：334kcal	脂質：4.0g
タンパク質：15.3g	塩分：1.1g
炭水化物：55.2g	カルシウム：68mg

チンゲン菜メモ

チンゲン菜は、免疫力向上や骨の強化が期待できる栄養素が多く含まれています。安城市のチンゲン菜の栽培量は県内トップクラスです。安城市のチンゲン菜を食べて健康になりましょう！

