



お手軽肉料理



サラダチキンで栄養もボリュームもアップ

バンバンジー 棒棒鶏 (2人分)



材料

- きゅうり 1本
- サラダチキン 小1個(80g) 市販品を利用
- ミニトマト 4個
- ごまドレッシング 大さじ4

作り方

- ① サラダチキンは繊維に沿って細くさく。
- ② きゅうりは千切りにする。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
- ③ 皿にきゅうり、サラダチキンを盛り、ごまドレッシングをかけミニトマトを飾る。

栄養成分

エネルギー	177Kcal
たんぱく質	11.5g
食塩相当量	1.5g