



ちゃちゃっとレシピ

# 地域の野菜で！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：春キャベツと鶏むね肉の  
ごまみそドレサラダ

野菜の量

130g

(一人当たり)

調理時間

15分



2021/04/

今回の「押し野菜」はコレ！

## 春キャベツ

このレシピの「かんたん」ポイント

鶏むね肉は加熱後に冷めるまで放置することで、しつとりと柔らかくなります。忙しい時には、市販の「サラダ用チキン」や「胡麻ドレッシング」を使うと時短になります。

鶏肉の茹で汁はスープにも使えます♪  
たんぱく質も一緒に摂ることができるサラダです！

材料（2人分）	目安量	分量
春キャベツ	1/6玉	200g
にんじん	1/2本	60g
鶏むね肉	1/2枚	100g
★ドレッシング材料		
★みそ	大さじ1	18g
★マヨネーズ	大さじ1	12g
★豆乳	大さじ1	15g
★レモン汁	小さじ1	5g
白すりごま	大さじ1	9g

作り方

①なべに水（分量外）を沸かし、一口大に切った鶏むね肉を茹で、2分経ったら火を止め、冷めるまでそのままにする。冷めたらざるにあげる。

②キャベツは太めの千切り、にんじんは2mm幅で3cmくらいの短冊切りにする。

③なべに水（分量外）とにんじんを入れて中火にかけ、煮立ったらキャベツを加える。1分経ったら火を止め、ざるにあげて水気を切る。

④★のドレッシングの材料を混ぜ合わせ、茹でた野菜と鶏肉を和える。

⑤器に盛って、好みで白すりごまをかけて出来上がり！

野菜は1日  
350g 食べよう

大崎地域の  
野菜を食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者

団体名：大崎市食生活改善推進員協議会三本木会