

【福サラ】サニーレタスとはかた地どりのサラダ



材料(2人分)

kewpie 

サニーレタス	4枚
はかた地どり むね肉	1/2枚(小)
ブロッコリー	4房
ゆで卵	1/2個
ミニトマト	2個(小)
キウイフルーツ	1/4個
サラダ油	適量
九州を味わう たまねぎドレッシング	大さじ2

作り方(調理時間10分)

1人分 約184kcal

食塩相当量 約0.7g

1. サニーレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
2. ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でゆでて水気をきる。
※水にさらさない。水にさらすと水っぽくなるので、自然に冷ます。ミニトマトは半分に切る。キウイフルーツは皮をむきひと口大に切る。ゆで卵をくし形に切る。
3. 鶏むね肉はひと口大にそぎ切りする。フライパンに油を熱し、焼く。
4. 器に①を敷き、②と③をのせドレッシングをかける。

