

# サラダチキンのブロッコリーサラダ

2021年度作成  
加賀支部



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 212 kcal

たんぱく質 22.1 g

塩分 1.1 g

## 材料 (2人分)

- ・ サラダチキン 100 g
- ・ 卵 2個
- ・ ブロッコリー 1/2房
- ★ すりごま 大さじ1
- ★ マヨネーズ 大さじ1
- ★ しょうゆ 小さじ1/2
- ★ 砂糖 小さじ1/2

## 作り方

- ① 茹で卵を作り、一口大に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、さっと水にくぐらせ耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをかけて電子レンジで500w 3分加熱する。
- ③ ★を合わせる。
- ④ サラダチキンは手で割く。
- ⑤ ①～④を合わせて混ぜる。

## コツ・ポイント

- ・ しっかりと食べ応えのあるサラダです。
- ・ ブロッコリーを電子レンジで加熱する際に、途中で一度取り出して全体を混ぜるとむらなく出来ます。
- ・ 白すりごまを半すりごまにするとより香りが良くなります。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション  
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階  
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>