

● ヴィナグレッチサラダ

栄養成分 1人分

エネルギー	165kcal
たんぱく質	16.5g
カルシウム	24mg
食塩相当量	0.5g

材料 4人分

レタス	100g
ベビーリーフ	30g
鶏胸肉	1枚(270g)
塩	少々
こしょう	少々

<ヴィナグレッチソース>

トマト(中)	1/2個
玉ねぎ	1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
パプリカ(オレンジ)	1/4個

【A】

酢	大さじ4
オリーブ油	大さじ2
白ワイン	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
パセリのみじん切り	少々



作り方

- 1 レタスは食べやすい大きさに切ります。鶏胸肉は耐熱皿に入れて塩とこしょうをふり、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分、さらに裏返してラップをかけて3分加熱し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切ります。
- 2 トマトと玉ねぎ、パプリカは5mm角に切ります。
- 3 ヴィナグレッチソースを作ります。【A】を混ぜ、玉ねぎとともにフライパンに入れます。火にかけて温度を上げながらよくかき混ぜ、玉ねぎに火が通ったらボウルに移し、熱いうちにトマトとパプリカを加え混ぜます。
- 4 器に①とベビーリーフを盛り、③をかけます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

ヴィナグレッチソースとは、酢にトマトなどの野菜をたっぷり混ぜたソースで、肉や魚にかけるほか、サラダのドレッシングに活用しても、味わいと彩りを楽しむことができます。ご紹介したのは蒸し鶏も加えたボリュームたっぷりのサラダで、たんぱく質もビタミン、ミネラルも一皿で摂ることができてヘルシー。市販の蒸し鶏を使って作るのも手軽です。