

簡単！サラダチキンのねぎダレ



材料（2人分）

サラダチキン	110g(1P)
【タレ】	
長ねぎ	1/3本
減塩醤油	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/4
おろしにんにく (チューブ)	2cm
こしょう	少々



栄養価（1人分）

エネルギー	95kcal
水分	60.5g
たんぱく質	11.8g
カリウム	135mg
リン	182mg
食塩	1.3g
(サラダチキン塩分0.8g)	

作り方

- ① 長ねぎをみじん切りする。
- ② タレの調味料と①を合わせる。
- ③ サラダチキンを食べやすい大きさに切る。
- ④ ③に②をかけて完成。

みじん切りチョッパーを
使えばさらに簡単！



★ポイント★

- 既製品を利用した簡単レシピです！
- 暑い夏にも火を使わずに作れます。
- サラダチキンは塩分量が多い物もあるため、栄養表示を見て、塩分が少ない物を選びましょう。