



● サラダチキンを使ったどんぶりの献立 ●

3品の栄養価(1人分)エネルギー525キロカロリー、たんぱく質36.5g、脂質10.8g、炭水化物75.6g、食塩相当量3.2g

※商品によって異なります

特製ねぎダレで 風味豊かな爽やかチキン丼

材料(1人分)

サラダチキン(プレーンタイプ)	100g
ご飯	180g
卵黄	1個分
① カットねぎ	20g
② 酢	小さじ1
③ 濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ① サラダチキンは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに①を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 器にご飯を盛り、①をのせて②をかけ、卵黄を添える。

卵白入り即席スープ

材料(1人分)

卵白	1個分
好みのインスタントスープの素	1包

作り方

- ① 器に好みのスープの素を入れ、熱湯(適量)を注ぎよくかき混ぜる。卵白を加え、さらによく混ぜる。

簡単サラダ

材料(1人分)

レタス	30g
ミニトマト	1個
冷凍ブロッコリー	20g
好みのドレッシング	小さじ1

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分に切る。冷凍ブロッコリーは解凍する。
- ② 器に①を盛り、ドレッシングをかける。

献立のポイント

チキン丼で余った卵白はインスタントスープに合わせることで、食材と栄養を無駄なくとることができます。チキン丼にかけた「ねぎダレ」はお好みでラー油を加えると、ピリッと大人の味わいに変身します。火を使わずにササッと作れる簡単レシピなので、ぜひお試しください。