



● サラダチキンを使ったイタリアン献立 ●

3品の栄養価(1人分) エネルギー534キロカロリー、たんぱく質43.3g、脂質24.1g、炭水化物39.8g、食塩相当量3.3g
※商品によって異なります

サラダチキンのカプレーゼ風

材料(1人分)

サラダチキン(バジル風味) 100g
モッツアレラチーズ 100g
トマト 200g(中1個)
ベビーリーフ 10g
オリーブオイル 小さじ1

作り方

- ① サラダチキン、モッツアレラチーズ、トマトは5～8mm幅にスライスする。
- ② 皿に①を順番に重ねて盛り、ベビーリーフを添えてオリーブオイルをかける。

スープ

材料(1人分)

お好みのインスタントスープの素 1包

作り方

- ① 器にお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。

ロールパン(2個)

献立のポイント

サラダチキンはバジル風味を使用することで、手軽に洋風のアレンジができます。カプレーゼ風は、耐熱容器に入れてトースターで5分程度焼くとホットカプレーゼ風になります。とろけたチーズと加熱によって甘みが増したトマト、サラダチキンのマリージュが楽しめるのでお勧めです。

