

# チキンサラダ

1品で満足感のある、高たんぱくなおかずサラダです。

## 【材料 4人分】

- ・鶏むね肉…100g
- ・卵…2個
- ・セロリ…1/2本
- ・マカロニ…1/2カップ
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・マヨネーズ…1/2カップ
- ・サラダ菜…適量



エネルギー 261kcal/食塩相当量 0.7g

## 【作り方】

- ① 鶏肉はゆでて、粗熱がとれたら細かく裂く。
- ② 卵はお好みの固さにゆでて、くし形に切る。マカロニはゆでて水切りして軽く塩・こしょうを振る。
- ③ セロリは筋を取りせん切りし、水にさらして水気を切る。
- ④ ①、②のマカロニ、③をマヨネーズで和える。
- ⑤ 器にサラダ菜を敷き、④を盛り付け、②のゆで卵を飾る。

## 【食生活改善推進員から一言】

たんぱく質がたっぷり摂れるサラダです。

旬に合わせて、きゅうりやトマトを足したり、レタスを敷いたりなど、さまざまなアレンジができます。

## － たんぱく質をとろう！ －

たんぱく質は三大栄養素の1つであり、私たちの体をつくるうえで欠かせない栄養素です。血液や筋肉、内臓、髪、爪など体のあらゆる組織を作る材料になります。

たんぱく質が豊富な食材は、肉、魚、卵、豆腐などですが、どれか1品だけから摂るのではなく、さまざまな食品から摂るようにしましょう。栄養素が偏りにくくおすすめです。