

【焼きりんごとチキンのサラダ】

☆新型コロナウイルスにより自宅時間が増え、運動不足による筋肉量の減少が危惧されています。筋肉の素となるタンパク質摂取を心がけ、運動と併せてロコモ予防に取り組みましょう。

材料 (4人分)

りんご	1個
お好みのベビーチーズ	2個
鶏むね肉	200g
塩	少々
油	小さじ1
レタス	1/4玉
ブロッコリースプラウト	1/2パック
ミニトマト	8個
A	
オリーブオイル	大さじ2
りんご酢	大さじ1
ブラックペッパー	少々



作り方

1. りんごは表面をよく洗い、芯を除いて8等分のくし切りにする。水を張ったボウルに0.5%の塩(分量外)を加え、りんごを浸す。
2. ベビーチーズはサイコロ状に切る。レタスは洗って水気切り、食べやすい大きさにちぎる。ブロッコリースプラウトは根本部分を落とす。ミニトマトはへたを除く。
3. 鶏むね肉は塩こしょうで下味をつける。中火に熱したフライパンに油をひき、1のりんごを焼く。軽く焼き色がついたら取り出す。油を足し、同じフライパンで鶏肉を焼く。両面にこんがり焼き色がつき、中まで火が通ったら取り出す。
4. ボウルに材料Aと塩小さじ1/4を加えて泡立て器でよく混ぜる。3のりんごと鶏肉、2の野菜、ベビーチーズをボウルに合わせ、ドレッシングに絡める。

栄養価 (1人分) エネルギー 261kcal、タンパク質 12.6g、塩分0.9g