

## 鶏むね肉といちじくのパワーサラダ

パワーサラダとは、野菜やフルーツ、タンパク質を含んだ具材が豊富に入ったサラダのこと。一皿で、様々な栄養素を効率よく摂ることが出来ます。

### 材料（2人分）

鶏むね肉	200 g
いちじく	1個
レタス	4枚
ベビーリーフ	1パック
アボカド	1個
レモン汁	少々
《キャロットラペ》	
人参小	1本
セロリ	1/3本
レーズン	ひとつまみ
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1
《ドライドレッシング》	
ミックスナッツ	30 g
粉チーズ	大さじ1
フライドオニオン	大さじ1
ハーブ塩	少々



### 作り方

- ①鶏むね肉は厚いところは開き、塩 しょう油少々し、トースターでこんがり焼く。  
粗熱を取り、食べやすい大きさに切る。
- ②レタスは一口大に千切り、ベビーリーフと合わせる。  
アボカドは一口大に切り、レモン汁少々で和える。いちじくは1/8にカットする。
- ③人参は細切り用ピーラーで千切りし、塩少々（分量外）でもみ、水分を絞る。  
千切りしたセロリ、レーズン、砂糖、酢、オリーブオイルで和える。
- ④ミックスナッツは細かく砕き、ドレッシングの材料と混ぜ合わせる。
- ⑤器に全ての材料を盛り、ドライドレッシングをかけていただく。

### 1人分栄養価

エネルギー	450kcal
蛋白質	27 g
塩分	0.8 g