

## 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   |