

☆ブドウときのこのチキンサラダ

【ロコモ予防レシピ】

ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るたんぱく質が不可欠です。
良質なたんぱく質を含む、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品を食事に取り入れましょう。

＜主な材料・4人分＞

鶏胸肉 小1枚

ブドウ（赤&緑、皮ごと食べられる・種なし） 各4粒程

ミニトマト 4個

サニーレタス 60g

エリンギ・しいたけ・まいたけ 各30g

オリーブオイル 小さじ1

A

にんにく(すりおろす) 1片

塩小さじ1/2

オリーブオイル 大さじ1

あらびき黒胡椒 適量

B

オリーブオイル・レモン果汁 各大さじ1

塩 2つまみ



＜作り方＞

- ① 鶏肉は余分な脂身を除き、Aと一緒に袋に入れて揉み込み1時間漬ける。
- ② エリンギは短冊切り、しいたけは薄切り、まいたけはほぐす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、きのこ類を炒めて取り出しておく。
- ④ 同じフライパンで①を皮面から焼く。両面をこんがり焼き上げ、5cm角にカットする。肉汁は残しておく。
- ⑤ 大きめのボウルにBを入れてよく混ぜる。④の肉汁も入れてよく混ぜ、きのこ類と鶏肉も加えて和える。
- ⑥ 器に食べやすい大きさにちぎったレタスをしき、⑤を盛り付ける。半分に切ったブドウを飾り付けて完成。

エネルギー 169kcal 蛋白質 11.7g 塩分 0.8g