

かぼちゃ



甘味があり、火を通すとほくほくした食感がおいしい野菜です。彩りもよくお料理を華やかに演出してくれます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



野菜をたっぷり使った「腸活レシピ」はこちら

野菜で腸活! サラダで腸活! キュービー 検索



鶏もも肉とれんこんとかぼちゃのサラダ

調理時間
15分

1人分
361kcal

鶏もも肉とれんこんとかぼちゃのサラダ

調理時間

15分

1人分

361kcal

【材料/2人分】

かぼちゃ	1/8個
れんこん	1/2個
紫キャベツ	3枚
リーフレタス	2枚
プチトマト	4個
鶏もも肉	1/2枚
サラダ油	適量
塩	少々
キューピー 深煎りごまドレッシング	適量

【作り方】

- ①かぼちゃはひと口大に切り、耐熱器に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ②れんこんは皮をむき、乱切りにする。鶏もも肉はひと口大に切り、塩をする。
- ③フライパンに油をひいて熱し、①と②を焼く。
- ④紫キャベツは食べやすい大きさにちぎる。リーフレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤器に③、④、半分に切ったプチトマトを盛りつけ、「キューピー 深煎りごまドレッシング」をかける。