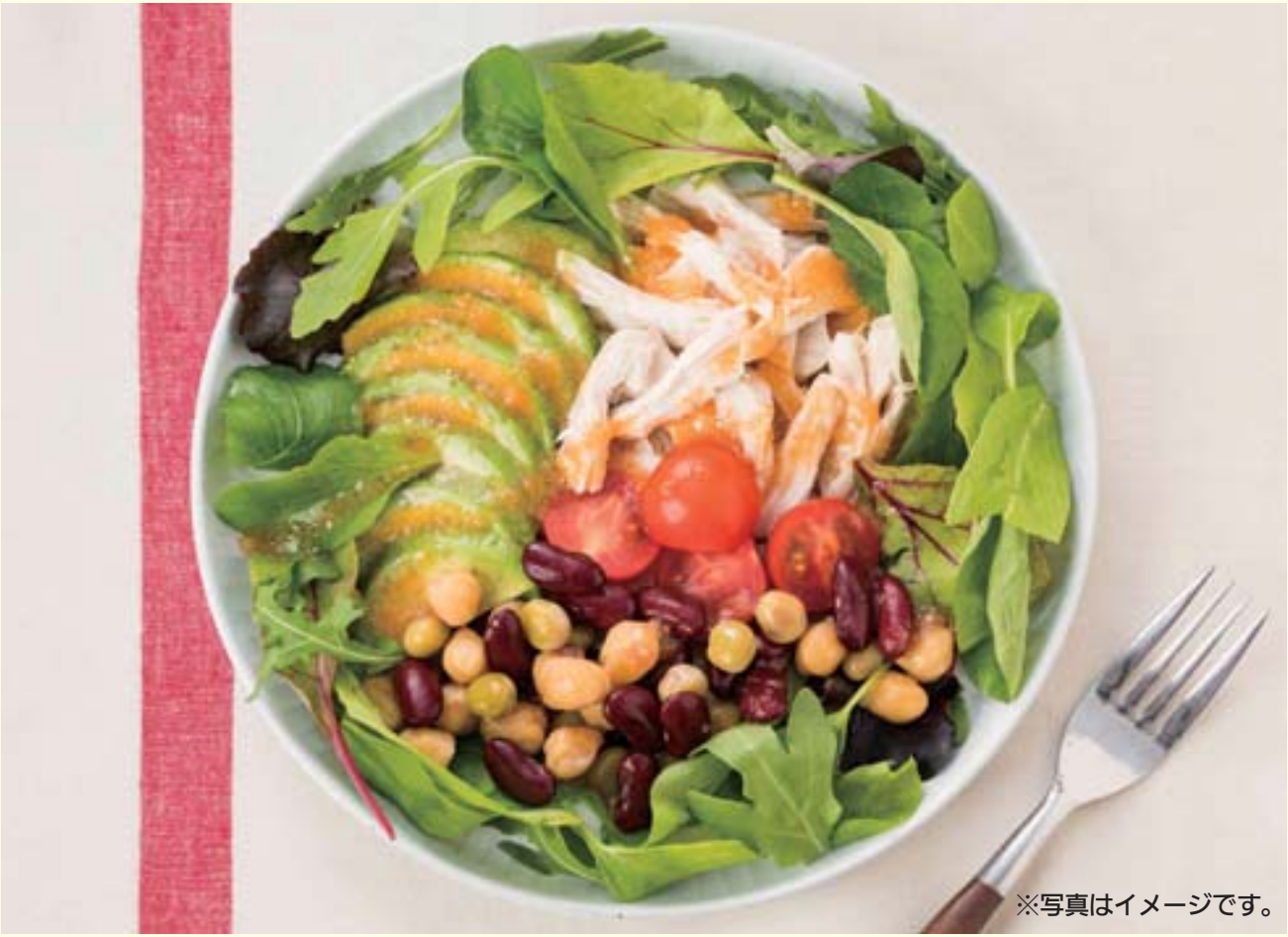
ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

蒸し鶏と豆とアボカドのパワーサラダ

調理時間
5分

1人分
345kcal



夏の旬食材

アボカド

＋

使ったのはコレ！

サラダを楽しむ SALAD WEEK サラダウィーク

キユーピー
にんじん
ドレッシング

蒸し鶏と豆とアボカドのパワーサラダ

材料/1人分

ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・・・・2個（小）
ベビーリーフ・・・・・・・・・・・・1/2パック
アボカド・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4個
鶏むね肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2枚
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
キユーピー にんじんドレッシング・・・
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
ミックスビーンズ・・・・・・・・・・・・・50g

作り方

①鶏むね肉は耐熱容器に入れ、塩・こしょう、酒をふってふんわりとラップをかけ、レンジ（500W）で約3分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさにさく。

②ミニトマトは半分に切る。アボカドは横に厚さ8mmの薄切りにする。

③器にベビーリーフを敷き、①、②、ミックスビーンズを盛りつけ、「キユーピー　にんじんドレッシング」をかける。