

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ベビーリーフとブロッコリーと 鶏むね肉のサラダ

調理時間
15分

2人分
約**429kcal**



※写真はイメージです。

夏の旬食材



Vマーク ベビーリーフ

+

使ったのはコレ!



キュービー
深煎りごまドレッシング
カロリーーフ 180ml

ベビーリーフとブロッコリーと鶏むね肉のサラダ

材料/2人分

トマト……………1個
ブロッコリー……………6房
Vマーク ベビーリーフ……1パック
鶏むね肉……………1枚
酒……………小さじ2
塩……………少々+小さじ1/4
砂糖(上白糖)……………ひとつまみ
キューピー 深煎りごまドレッシング
カロリーーフ……………適量

作り方

- ①トマトは6等分のくし形切りにし、さらに横半分
に切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、塩少々を加えた熱湯
でゆでて、水気をきる。
- ③耐熱容器に鶏むね肉を入れ、フォークで数ヶ所
に穴を開け、酒をふる。砂糖、塩小さじ1/4の順
にもみ込み、ふんわりとラップをかけ、レンジ
(600W)で約4分加熱する。ラップをかけたまま
粗熱を取り、厚さ5mmに切る。
- ④器にベビーリーフ、①～③を盛りつけ、「キューピー
深煎りごまドレッシング カロリーーフ」を
かける。