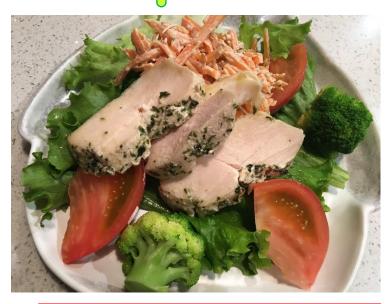
# ☆常意便以今 10月·11月号 No.2

## サラダチキン~ハーブ~



### 栄養情報(1人分)



エネルギー: 220kcal たんぱく質: 25.2g 塩分: 0.6g 野菜摂取量: 120g



#### 材料(3人分)

鶏むね肉 250~300g

適量

Aオリーで油 大さじ1

A塩・こしょう

A コンソメ (固形) 1/2 個

A オレガノ 小さじ 1/2

Aパセリ 小さじ 1/2

Aみりん 大さじ 1

Aローリエ 3 枚

A水 大さじ3

A にんにく(チューフ) 小さじ 1 レタス 適量

フロッコリー 適量

トマト 1個

#### 作り方(調理時間約15分)

- ① 鶏むね肉に A を全て加える。
- ② 電子レンジで片面を 3 分加熱し、ひっくり返してもう片面を 3 分加熱する。
- ③ さらに中に火が通るまで、②を数回 繰り返す。
- ④ レタスを敷いた皿に、茹でたフロッコリー、トマトと一緒に盛り付けた ら完成。

#### ☆個人栄養指導☆

患者様の病状に合わせて、できるだけ分かりやすくお話させていただきます。

月~金曜日 9:00~11:00 13:00~16:00

\* 栄養指導は予約制となっています。ご希望の方は、担当医にご相談ください。

☆その他相談☆

質問や相談がありましたら、栄養士がお答えいたします。気軽にご相談ください。

