

## サラダチキン～ハーフ～



### 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
A オリーブ油	大さじ1
A 塩・こしょう	適量
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(チューブ)	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。

