



ゲンキ レシピ

夏野菜のコブ"サラダ"

○調理時間:15分 ○エネルギー:約400kcal
○食塩相当量:約0.4g

カラフルでボリュームも栄養も



アメリカのロバート・H・コブさんが考案したというコブサラダは、カラフルで見た目にも食欲をそそります。鶏肉と卵でたんぱく質が摂取でき、野菜もしっかりとれるので、これだけでもかなり栄養価の高いサラダです。トマト、キュウリなどの夏野菜はほてった体を冷やしてくれるので、暑い日にぴったりです。

材料(2人分)

- 卵……………2個
- レタス………葉2枚
- (ドレッシング)
- 鶏ムネ肉…150g
- アボカド…1個
- 酢……………大さじ1
- 塩……………少々
- トマト………1個
- レモン汁…大さじ1
- オリーブ油…大さじ2
- コショウ…少々
- キュウリ……1本
- マスタード…小さじ1/3

作り方

- ①卵は固茹でにし、縦に4等分してから横に2~3等分に切る。
- ②鍋に湯を沸かしてトマトを湯むきし、その湯で1.5cm角に切った鶏肉を茹でる。
- ③湯むきしたトマトを1.5cm角に切り、その他の材料も1.5cm角くらいに切る。
- ④アボカドは切ったらレモン汁を振りかけて変色しないようにする。
- ⑤切った材料を皿に並べる。
- ⑥ドレッシングの材料を混ぜてサラダにかける。食べるときは全体を混ぜて食べる。

ドレッシングはマヨネーズやサウザンアイランドでも



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

~ MEMO ~