

レンジで簡単ピーマンの中華風サラダ



【1人分栄養量】

エネルギー：86kcal

たんぱく質：8.2g

脂質：3.6g

食塩相当量：1.0g

●野菜量：80g

【材料】 ●2人分

ピーマン …中2個
トマト …1/2個
サラダチキン…1/2パック
(プレーン)

A [酢 …大さじ1
しょうゆ …小さじ1と1/2
砂糖 …小さじ1/2
ごま油 …大さじ1/2

【作り方】

- ① ピーマンは種を取って細切りにしたら耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- ② トマトはヘタを取って乱切りに、サラダチキンは食べやすい大きさに割く。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ④ ①、②の材料を軽く混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかける。