

Nutrigen Recipe.10

～鶏皮のパリパリサラダ～

Nutri
gence

準備する食材（2人分）

～サラダ～

- ・鶏皮：50g
- ・水菜：60g
- ・大根：40g
- ・ミニトマト：6個

～ドレッシング～

- ・にんにく：5g
- ・米酢：大さじ1杯
- ・てんさい糖：小さじ1杯
- ・醤油：小さじ1杯
- ・ごま油：小さじ1/2杯
- ・ゴマ：小さじ1/2杯
- ・塩コショウ：少々



手順

調理手順①

鶏皮は適当な大きさ切って、油を引いていないフライパンでパリパリになるまで焼きましょう。

調理手順②：水菜は3～4cm幅に切り、大根は千切りにしておきましょう。

調理手順③：ドレッシング用のにんにくはみじん切りにして、全ての調味料を一緒に合わせておきましょう。

調理手順④：お皿にサラダと鶏皮を盛りつけて、ドレッシングをかけたら完成です！



ポイント

鶏皮から出てきた油をキッチンペーパーで拭き取る事で、低脂質化でき、カロリーも大幅にダウンできます☆

栄養価（1人分）

エネルギー：168kcal
たんぱく質：3.3g
脂質：14.5g
炭水化物：7.6g
塩分：約1.9g

食品カテゴリーと献立

カテゴリー3：大根、水菜、ミニトマト
カテゴリー5：鶏皮



他のレシピも知りたい方はこちらから☆