

Nutrigence Recipe.10

～鶏皮のパリパリサラダ～

Nutrigence

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、
全ての調味料と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☆