

彩りコロコロサラダ



【やさしい量】一人あたり 約 140g

【材料】 2人分

サラダチキン(110g)	1袋
きゅうり	1本
トマト	1個
アボカド	1個
ゆで卵	1個
赤・黄パプリカ	30g

<ドレッシング>

(A) マヨネーズ	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
無糖ヨーグルト	大さじ1
レモン汁	小さじ1
おろしにんにく	少々
こしょう、パセリ	お好み

【作り方】

- ① サラダチキンは1cmの角切りにする。
- ② きゅうりとトマトはヘタを取り除き、1cmの角切りにする。アボカドは半分に切り、皮をむいて種を取り除き、1cmの角切りにする（アボカドはレモン汁をふりかけておくと変色を防ぐことができる）。
- ③ ゆで卵は4等分のくし切りにし、さらに半分に切る。
- ④ (A)を混ぜ合わせ、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ きゅうり・トマト・サラダチキン・アボカド・パプリカ・ゆで卵の順に並べ、ドレッシングをかける。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	299kcal	18.6g	19.0g	44mg	1.0g

ひとくちメモ

トッピングやソースのアレンジもおすすめです。

日本薬科大学より薬膳のポイント

余分な熱を取り、“水”の巡りのバランスを取る夏野菜がたっぷり！一方で“気”を補う卵やチキンと組み合わせることで、身体に力をつけ、冷えすぎも防ぎます。

【監修 日本薬科大学 漢方薬学分野 系数七重講師】

作成：「我が家の味自慢！」検討部会