

お手軽減塩レシピ

【バジル風味チキン～オレンジ添え～】

夏バテ解消に疲労回復効果のあるささみを取り入れました。
オレンジとともにオリーブオイルとポン酢醤油を混ぜ合わせ、さっぱり感を出しました 🍊

材料(2人分)



ささみ	4本
生わかめ	50g
コーン	50g
オレンジ	1個
バジルの葉	数枚
プチトマト	2個

★調味料	
オリーブオイル	大さじ1
ポン酢醤油	大さじ1

作り方【1人分の食塩相当量:1.1g】

- ① ささみは茹でてから食べやすい大きさに割く。
- ② 生わかめは熱いお湯をさっとかけてから冷やし、食べやすい大きさに切る。
- ③ オレンジは半分を飾り用に、半分は食べやすい大きさに切る。
- ④ バジルは飾り用を除いて、手で食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ 各調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 飾り用以外の材料を混ぜ合わせ、調味料で和える。
- ⑦ ⑥を器に入れ、飾り用のオレンジとバジルを盛りつける。

できあがり！

