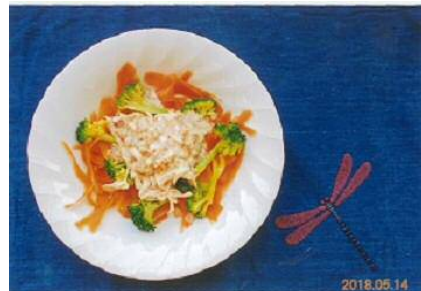




とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 55

第2次 とよあけ健康21計画

ヨーグルトドレッシングのチキンサラダ



野菜1人
80g

★材料(2人分)★

- ・とりささみ 1本
- ・ブロッコリー 80g
(プチヴェールでも可)
- ・にんじん 80g

A	プレーンヨーグルト	30g
	しょうゆ	小さじ1
	すりごま	4g
	砂糖	小さじ1弱

★作り方★

- ①にんじんをピーラーでリボン状にスライスし、ゆでる。
ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- ②鍋に湯を沸かし、ささみを入れ火を消し10分置く。
取り出して冷まし、手でさく。
- ③Aのドレッシングをよく混ぜる。
- ④皿ににんじん、ブロッコリー、ささみを彩りよく盛り、ヨーグルトドレッシングをかける。

【(3)専門家部門 考案:とにとさん】