

## 長芋と鶏むね肉のサラダ

### 材料（4人前）

### 作り方

長芋	50 g	
セロリ	30 g	
トマト	1/2 個	
ブロッコリー	40 g	
鶏むね肉	50 g	
A	柚子胡椒	3 g
	酢	大さじ 2
	オリーブオイル	大さじ 2
B	塩	2 g
	酒	大さじ 1

- ① 鶏むね肉にBをふる。  
フライパンに①を入れ蓋をして弱火で5分蒸し焼き、そのまま冷ます。冷めたら細めにさく。
- ② 長芋は千切り、セロリは斜め切り。  
トマトはひとくち大の乱切りにする。  
ブロッコリーは茹でて小房に分けておく。
- ③ Aを混ぜておく。
- ④ ①・②を盛り付け③をかける。

### 栄養価

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	炭水化物 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
83	3.8	4.2	6.4	12	0.7

