

セロドリ 根菜サラダ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:181kcal
- ・たんぱく質:7.0g
- ・脂質:10.6g
- ・炭水化物:14.8g
- ・食塩相当量:0.7g

野菜量
111g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
鶏むね肉	80g		① ひじきは2~3分茹でておく。
酒	適量		② 鶏むね肉は酒をふり、電子レンジで3分加熱して、裏返してさらに3分加熱する。しっかり火が通ったら少し冷ましてさいておく。
乾燥ひじき	10g	水でもどす	③ れんこん、にんじん、ごぼうを茹でる。
れんこん	120g	薄いいちょう切りにして酢水につける	④ ①②③と枝豆をドレッシング、しょうゆと和える。
にんじん	100g	せん切り	
ごぼう	100g	せん切りにして水につける	
枝豆	40g	茹でる	
セロリドレッシング	大さじ4		
しょうゆ	小さじ1		

☆ポイント☆

総社市の山手地区は西日本でも有数のセロリの産地です。
『そうじゃ特産商品シリーズ第5弾そうじゃセロリドレッシング』を使った食物繊維たっぷりのサラダです。
パンにはさんでサンドイッチにするものおすすめ！

