

サラダチキンで簡単！ いんげんとパプリカの梅和え



<材料（2人分）>

いんげん	40g（7本程度）
パプリカ	40g（1/4個程度）
もやし	60g
サラダチキン	50g（1袋）
梅干し	1個
ポン酢	小さじ1

冷凍でもOK！

野菜はオクラ+きゅうり、
大根+にんじんなどでも代用可！

時間が無いときは
氷水で冷やすと
GOOD！

<作り方> ★形、大きさは揃えると食べやすいです！

- ① パプリカは5mm幅の細切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、いんげんを1分30秒茹でて取り出し冷ます。同じお湯で、パプリカともやしを30秒茹でて、ザルにあげ冷ます。
- ③ サラダチキンは8mm幅の拍子木切りにし、梅干しは種を取り刻む。
- ④ ②のいんげんが冷めたら4cmの長さに切る。
- ⑤ ②のパプリカともやしは水気を切り、ボウルに入れたら③、④とポン酢を合わせる。味が馴染むまで冷蔵庫で冷やしたら完成！

【栄養価】（1人分）

エネルギー	：61kcal
たんぱく質	：5.6g
脂質	：2.9g
炭水化物	：3.8g
食塩相当量	：1.6g
食物繊維	：1.4g

メニューの Point

国が推奨する1日の野菜摂取量の目標は**350g**。現在、日本人の平均摂取量は目標より約100g不足しています。このレシピでは、短時間の調理で簡単に野菜を摂取することができます。忙しいときこそ、ぜひ取り入れてみてください。

もやし
ビタミンCや食物繊維が豊富！便秘や肥満予防に役立ちます。

旬 **さやいんげん**
抗酸化作用のあるβカロテンや疲労回復に有効なビタミンB群が豊富！

旬の野菜って
こんないいこと♪

いんげんとパプリカは6～9月が旬です。旬の時期は1年で一番おいしく、栄養もたっぷり！中でも夏野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で夏バテ予防に有効です。

梅
梅干しに含まれるクエン酸には、疲労回復効果あり！ただし塩分が多いので、1日1個までにしましょう。

旬 **パプリカ**
ビタミンCはピーマンの約2倍！ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、加熱時間は短めに！

味つけアレンジ

- ・めんつゆ+かつおぶし+マヨネーズ
- ・わさび+マヨネーズ
- ・ごま油+ポン酢+七味

次回開催は
令和8年
9月18日(金)
お楽しみに♪

右のQRコードから講座アンケートにご回答ください！
講座終了後20分以内にいただき、
送信完了画面をご提示いただいた方に粗品をお渡しします。

終了
しました