

1人前：約159kcal ※ドレッシングのカロリーは含まず。

鶏肉と豆腐のサラダ

[材料(4人分)]

鶏肉(むね もも どちらでも)..... 1枚
塩胡椒..... 適量
豆腐..... 1/2丁

レタス..... 1玉
パプリカ(赤 黄)..... 各1/4個分
きゅうり..... 1/2本
トマト..... 1個

[作り方]

- ①野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ②豆腐は一口大に切り、水気を切っておきます。
- ③鶏肉は開いて厚みを均等にして塩胡椒をします。
- ④フライパンを熱して③を両面焼きます。豆腐も同じように焼きます。
- ⑤鶏肉を一口大に切って、野菜や豆腐と皿に盛り付けます。
※お好みのドレッシングでお召し上がりください。

