



鶏ささみで  
低カロリー

## 鶏ささみのサラダチキン

(材料/2人分)

約 <b>210</b> kcal	鶏ささみ	3本 ※筋を取り除いた状態で総重量約170g
	合わせ調味料	
	塩	小さじ1/4
	砂糖	小さじ1/2
	顆粒鶏からスープの素	小さじ1/4
	酒	大さじ1/2

ブロッコリー(子房に分け塩茹でする)	80g
ミニトマト	6個
フランスパン(食べやすい大きさに切りトーストする)	適量

約 <b>350</b> kcal	ディップソース	
	アボカド	1個
	※アボカドは縦半分になり込みを入れ種を取り除きフォークでつぶ	
	マヨネーズ	大さじ1
	レモン汁	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	黒胡椒	少々

※鶏ささみはフォークでの穴あけは不要です。

(作り方)

- ①鶏ささみは筋を取り除きます。
- ②保存袋に鶏ささみ・合わせ調味料を入れ袋の上から約1分間よく揉みこみ9時間~12時間程、冷蔵庫でねかせます。
- ③容器に水100mlを入れザルをのせ、鶏ささみを広げておき、フタをして電子レンジ500wで5分加熱し、10分程蒸らします。
- ④ボウルにディップソースの材料を入れ混ぜ合わせます。
- ⑤器に約2cm大に切ったサラダチキン・ブロッコリー・ミニトマト・フランスパンを盛り付け、ディップソースにつけていただきます。