

主菜または**副菜** 献立名： チキンときゅうりのキムチあえ

ピリ辛でご飯も進み、しっかりとしたおかずになるあえ物。
主菜にもなるくらい量は多ので、お好みで加減を。

●材料 (2人分)

- サラダチキン 1パック (120g)
(プレーンタイプ、食べやすく裂く)
- きゅうり 1本 (100g)
(縦半分の斜め薄切り)
- 白菜キムチ 100g
(ざく切り、汁けを絞る)
- ごま油 大さじ1
- 白ごま 少量



●作り方

- ① ボウルにサラダチキンときゅうり、白菜キムチを合わせる。
- ② ごま油を加えて混ぜる。
- ③ 器に盛り、白ごまをふる。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
150	15.1	7.2	1.8