

チキングリル焼き サルサ風ソース

**** 材料(2人分) ****

鶏肉(もも皮付)	2切(70g)
A	
[ブラックペッパー]	少々
[塩]	1g(軽く2つまみ)
サラダ油	少々

【サルサ風ソース】

ホールトマト缶	120g
玉ねぎ	60g
ピーマン	10g
セロリ	10g
オリーブオイル	3g(小さじ軽く1杯)
ニンニク	ひとかけ
塩	1g(軽く2つまみ)
クミンパウダー	少々
オレガノパウダー	少々
レモン果汁	少々
チリパウダー	少々(お好みで)

【添え野菜】

ブロッコリー	60g
--------	-----



【1人当たり】 エネルギー 193キロカロリー たんぱく質13.4g 食塩1.5g

***** 作り方 *****

【サルサ風ソース】

- ① 玉ねぎ、ピーマン、セロリ、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋でオリーブオイルとニンニクを香りが出るまで炒め、玉ねぎ、ピーマン、セロリを加えてさらに炒める。
- ③ 玉ねぎが透きとおってきたら、ざく切りにしたホールトマトをジュースごと入れ、塩、クミン、オレガノを加えて弱火で15分程煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、レモン果汁、チリパウダーを加えてひと煮立ちさせる。

【チキングリル焼き】

- ① 鶏肉にAの調味料で下味をつけておく。
- ② 魚焼き用グリルの網を熱し、サラダ油を塗り、鶏肉を両面こんがり焼く。

【添え野菜】

ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる。

【盛り付け】

焼いた鶏肉と添え野菜を皿に盛り付け、熱々のサルサ風ソースをかける。

アボカド サラダ

**** 材料(2人分) ****

きゅうり	60g
レタス	40g
赤パプリカ	20g
アボカド	40g
レモン果汁	少々
フレンチドレッシング (ノンオイル)	20g



***** 作り方 *****

- ① きゅうりは薄い輪切り、レタスはざく切りにする。赤パプリカは薄くスライスにする。
- ② アボカドは皮をむいて種を除き、1.5センチ角程度に切ってレモン果汁を振りかけておく。
- ③ 器に野菜を盛り付け、上からアボカドを散らす。
- ④ お好みでドレッシングをかけていただく。

アボカドは「森のバター」と呼ばれ、果肉に20%もの脂肪を含みます。ビタミンやミネラルも豊富で栄養価の高い果物です。切り口が酸化して黒くなりやすいので、残った時には種を付けたままレモン汁をかけてラップをし、冷蔵庫で保存しましょう。
(参考:果物情報サイト 果物ナビ)

【1人当たり】

エネルギー 42キロカロリー たんぱく質0.8g 食塩0.3g