

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ブロッコリーと サラダチキンの旨辛和え

考案者 チャイナダイニング鳳凰



材料(2人分)

- 冷凍ブロッコリー 110g
- 冷凍カット野菜 100g
- サラダチキン 1枚(110g)
- ポン酢 大さじ2
- ラー油 大さじ1
- ゴマ油 大さじ1
- おろしニンニク 少々

作り方

- ① サラダチキンを一口大にほぐしておく
- ② 冷凍ブロッコリーとカット野菜をさっと茹でて、水気を切る。
- ③ ①と②をボールに入れ、調味料を加えて和えて出来上がり。

POINT

冷凍カット野菜は、どんな野菜でもよいです。
また、ニンジン、もやし、大根、キャベツ、玉ねぎ、ピーマンなどをお好みで
2～3種類加えてもよいです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>