

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



合言葉は 「はこだて」フレーフレー！！ サラダ

考案者 あさえみ



材料(2人分)

- は：白菜 千切り2カップ
- こ：(=こんぶ) 塩昆布 大さじ2
- だ：(=だいず) ゆで大豆 大さじ4
- て：(=てりやきチキン)：市販の照り焼きチキン1パック。今回は『セブンイレブンの鶏もも肉の照焼』を使用。
- オイスターソース 小さじ2
- かんたん酢 大さじ2
- ミニトマト 適量
大きければ半分にカットする。

作り方

- 1 照り焼きチキン、ミニトマト以外の食材をジップ袋かタッパー容器に入れ、オイスターソースを加え、しっかり封をして混ぜ合わせるように振る。
- 2 味をなじませるため、5分くらいおく。
- 3 照り焼きチキンを食べやすい大きさに切り、元々入っていた容器か別皿に入れ、かんたん酢を加えて混ぜる。
- 4 ②の水気を軽く切りながら、皿に盛り、③をのせる。
- 5 ミニトマトを添えて、できあがり。

POINT

不慣れな自炊を始める予定の息子に向けた一品。不足しがちな栄養素を簡単においしく摂れる黒酢風味のサラダです。はこだてを思い出し、振ればできる点と函館から母は応援しているよ！！の意味をかけた料理名にしました。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>