

かけるレシピ。

日向夏ドレッシング de



# チキンとアボカドのサラダ 日向夏風味

低カロリー・高タンパク

腹持ちもしっかり

ダイエット時の一品に



調理時間  
約35分

1人前  
190kcal

## チキンとアボカドのサラダ 日向夏風味

### 材料(4人前)

鶏ムネ肉	200g
ローリエ	2枚
アボカド	100g
ミニトマト	80g
ブラックペッパー	適量
日向夏ドレッシング(1)	大さじ1(15g)
日向夏ドレッシング(2)	大さじ2(30g)
塩	小さじ1

### 作り方

- ①鶏ムネ肉は、両面に数ヶ所フォークで穴をあけ、塩小さじ1を両面にすり込む。
- ②鍋に鶏ムネ肉、ローリエ、日向夏ドレッシング(大さじ1)、目一杯の水を入れ、一煮立ちしたら灰汁をとり、約20分茹でた後、茹で汁ごと冷ます。
- ③②とスライスしたアボカドを交互に並べる。
- ④日向夏ドレッシングをかけ、角切りのトマトとブラックペッパーを散らす。

料理のレパートリーが増える  
爽やか風味の万能だれ



モノづくりを通じて感動を与える企業を目指しています。



ミツイシ株式会社

〒883-0022

宮崎県日向市平岩 8491 番地

TEL.0982-54-2627

<http://www.mitsuishi.co.jp>

