

ネギとサラダチキンのあえもの

電子レンジで加熱したネギの甘さとシャキシャキとした食感がおいしい一品。そのままでも、豆腐にかけても美味しく食べられます。



エネルギー76kcal
食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)

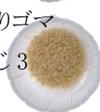
ツナ水煮
30g



サラダチキン 20g
(スモーク切り落とし)



白いりゴマ
小さじ3



こしょう 少々

ネギ 120g



ゴマ油 小さじ1



めんつゆ小さじ1/2

中華だし(顆粒)

小さじ1/2

① 下準備

ネギは斜め薄切りにする。

② レンジで加熱する

耐熱容器に①とツナ水煮、調味料を入れ、軽く混ぜ合わせる。

ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加

熱後、白いりゴマを加える。

③ あえる

②とサラダチキンをあえる。