

たけおかのおすすめレシピ



お手軽さっぱりチョレギサラダ



暑くなってきて食欲が落ち気味になってきてしまう夏!!
少しでも手軽にさっと食べられる一品をご紹介します。

★酢は高めの血圧を下げます。

★ニンニクで疲労回復。

〈材料〉2人分

レタス	1/4個
きゅうり	1/2本
サラダチキン	50g
韓国のり	お好み
【調味料】	
しょうゆ、酢、ごま油	各小さじ1
鶏ガラスープの素、砂糖	各小さじ1
白ごま、にんにくチューブ	各小さじ1
こしょう	少々

〈作り方〉

1. レタスは手でちぎるか細めに切る。
 2. きゅうりは半分にしてななめ切り。(千切りでもOK)
 3. サラダチキンはほぐしておく。
 4. 調味料を全て混ぜておく。
 5. 野菜、チキンを混ぜて調味料(ドレッシング)をかける。
 6. 最後に韓国のりをのせて完成です。
- ※ 豆腐を入れても美味しいです。

