

洗い物削減に!白菜とチキンのサラダ (2023年版カレンダーレシピより)

NHK ラジオ「Nandary」2025年2月10日放送回紹介レシピ



塩昆布のうまみがしっかり。普段のもう一品にも。

☆材料 (5人分)

- ・白菜: 1/4 株 ・塩昆布: 大さじ2
- ・サラダチキン缶 (ツナ缶でも代用可): 1缶 (70g)
- ・鶏がらスープの素: 小さじ 1/2 ・ごま油: 小さじ 1/2
- ・砂糖: ひとつまみ ・白ごま: 小さじ1

☆作り方

1. 白菜は軽く水で洗い、手で一口大にちぎっておく。
2. ちぎった白菜をポリ袋に入れ、塩昆布、サラダチキン缶を加える。
3. サラダチキンをほぐしながら、振ったり揉んだりして混ぜる。
4. 鶏がらスープの素、ごま油、砂糖、白ごまを加え混ぜる。

ポリ袋で簡単調理!

旬の白菜を美味しくいただけます。

出典: 「みやぎ発防災レシピカレンダー2023」

(発行: 暮らしの学びサポートオフィス HumanBeing)

レシピ開発: 宮城学院女子大学 Food and Smile!

監修: 宮城学院女子大学生活科学部食品栄養学科

丹野久美子 (准教授/管理栄養士)