



# 残暑を乗り切る！まごわやさしいパワーサラダ

タンパク質食材、野菜、果物、ナッツなど、多種類の食品を盛り合わせたパワーサラダ。

体が喜ぶ「まごわやさしい」食材で、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、不足しがちな栄養素を一皿でカバー！残暑が厳しい季節に、さっぱりと栄養を補給できます。

【栄養価】（1人分）	脂質	11.7 g
エネルギー	267kcal	炭水化物 20.6 g
タンパク質	23.2 g	食塩相当量 2.1 g



## 材料（4人分）

- 鶏むね肉……………1枚（250g）
- a) 塩……………小さじ1/2
- オリーブ油……………小さじ1
- むきエビ……………100g
- ミックスビーンズ……………50g
- サツマイモ……………小1本（100g）
- カットわかめ……………2g
- マッシュルーム……………3個
- レモン汁……………小さじ1
- リンゴ……………1/4個
- サニーレタス……………4～6枚（150g）
- アーモンド……………20g
- b) みそ……………大さじ2
- 酢……………大さじ2
- すりおろしたマネギ…大さじ2
- 蜂蜜……………小さじ1
- オリーブ油……………大さじ1

## 作り方

- ① 鶏むね肉はフォークで数カ所穴を開けて耐熱容器に入れ、a) をもみ込む。10分ほど置き、ラップをかけて200Wの電子レンジ（弱）で5分加熱する。取り出してひっくり返したら、ラップをしてさらに5分加熱し、粗熱を取る。
- ② むきエビとミックスビーンズは解凍後にそれぞれ熱湯でさっとゆで、ざるにあけて水気を切る。
- ③ サツマイモは洗ったら、ぬれたままキッチンペーパーでくるみ、さらにラップで包んで600Wの電子レンジで3、4分加熱する（太さで加熱時間が異なるため、竹串がすっと通るくらいを目安に）。
- ④ カットわかめを水で戻し、水気を搾る。マッシュルームを薄切りにし、変色防止のためレモン汁であえる。リンゴは皮ごとさいの目に切り、分量外の塩水に浸けてから水気を切る。サニーレタスはちぎり、アーモンドは半分、鶏むね肉とサツマイモは1cm角に切る。
- ⑤ b) をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 器にレタスを敷き、具材を彩りよく盛り付ける。食べる時に⑤をかけて全体的に混ぜ、取り分ける。

## 利恵先生からのワンポイント

- ★ 「まごわやさしい」は現代に不足しがちな和の食品を、覚えやすいよう語呂合わせにしたものです。ま=豆、ご=ごま（ナッツ類含む）、わ=わかめ（海藻）、や=野菜、さ=魚（魚介類）、し=しいたけ（キノコ）、い=イモ。
- ★ 鶏むね肉は、オリーブ油をもみ込んでから電子レンジの弱（150～200W。なければ解凍モード）でゆっくり加熱すると、水分が抜けずにしっとりやわらかく仕上がります。加熱時間は厚みによって調整してください。
- ★ 季節の野菜やナシ、ブドウなど、旬の食材をお好みで。インゲンやブロッコリーなど温野菜もよく合います。

## 使用したMOA自然食品 ……………

鶏一番むね肉（冷凍）／塩・海っ子／ムキエビ（冷凍）／ミックスビーンズ水煮（冷凍）／オーガニックレモン果汁／京丹仕込み米こうじ味噌／瑞雲純米酢まるやか／はちみつ



オンラインショップ



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>