



サラダチキン 茶漬け

調理時間

約5分

1人あたり
カロリー

334
kcal



※写真はイメージです。

サラダチキン茶漬け

●調理時間/約5分 ●カロリー/334kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

【材料2人分】

ごはん……………300g
 サラダチキン……………1パック
 梅干……………2個
 きゅうり……………1/3本
 炒りごま(白)……………小さじ2

きざみのり……………小さじ2
 あられ……………小さじ1
 A { 液体だし……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1/2
 お湯……………300ml

【作り方】

1. サラダチキンをほぐし、きゅうりは千切りにする。Aを合わせてだしをつくる。
2. ごはんにサラダチキン・梅干・きゅうりを盛り付け、だしをかける。
3. 仕上げに、ごま・のり・あられをトッピングする。