



いい朝

プロジェクト  
Hello Good morning!



簡単  
イージー

茶漬け

サラダチキン



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

A きざみのり ..... 小さじ2  
あられ ..... 小さじ1  
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。