



簡単おかず！！混ぜるだけ！！ もずくとチキンのサラダ



たんぱく質、繊維たっぷり！味付けはもずくだけ！



【材料（2人分）】

味付もずく	1 カップ
サラダチキン	1 袋
かにかま	5 本
海藻サラダ（乾燥）	5g（ひとつかみ）

〔使用する食材〕



+



+



+



3 カップ中 1 カップ使用

【作り方】

- ① 海藻サラダ（乾燥）を水で 10 分ほど戻す
- ② サラダチキンをお皿にのせる
- ③ かにかまをほぐしてのせる
- ④ 水切りした①と、もずくを混ぜ合わせて完成！！

※①を生わかめに代えると、さらに時短になります！！

1 人分の栄養量	エネルギー 74kcal	たんぱく質 12.5g
	炭水化物 3.8g	塩分 1.7g