

ちょっとしたひと工夫で飽きずに毎日ハッピーに！



セブンイレブン ダイヤモンド サポート隊



サラダだけじゃない！

サラダチキンの アレンジ料理



高タンパク
低カロリー
疲労回復
免疫力UP
コレステロール減



ふきごはん


- 7-Eleven サラダチキン（プレーン）（5mm角）：1/2袋
- 米：2合
- 山ふき（茹で、5mm小口切り）：10本
- 酒：大さじ2
- 塩、醤油：各小さじ1

つくりかた

- (1) ふき、チキンを油で炒め、炊飯器にいれ水加減をして炊く



ビビンバ風どんぶり

 サラダチキン（プレーン）（薄切り）：1袋
ナムル：1パック
半熟煮卵：2個




(A) 塩：小さじ1/3
(A) 砂糖：小さじ1/2
(A) 醤油、コチュジャン：各小さじ2
(A) ごま油、酒：各小さじ1
ねぎ（小口切り）、もみのり、白ごま：各適量

つくりかた

- (1) ご飯の上にチキン、ナムル、卵をのせる
- (2) ねぎ、もみのり、白ごまをトッピングする
- (3) 食前に(A)をかける



チキンのトマト南蛮

 サラダチキン（プレーン）（薄切り）：1袋
片栗粉：大さじ1


(A) 生姜（みじん切り）：大さじ1
(A) 鷹の爪（小口切り）：1本
(A) ごま油：大さじ2
(B) トマト：1個
(B) キノコ（小房）：1パック
(B) 玉ねぎ（薄切り）：1個
(C) 醤油、砂糖：各大さじ1と1/2
(C) 酢：大さじ1
(C) みりん：小さじ1
大根おろし、ねぎ（小口切り）：適量

つくりかた

- (1) チキンを一口大に切り、片栗粉をまぶしておく
- (2) (A)を火にかけ、(1)を両面焼き色をつけ取り出す
- (3) (B)を炒め、(2)を戻し、(C)を入れ、火を止める
- (4) 器に盛り、大根おろし、ねぎをトッピング



タケノコの和え物

 サラダチキン（プレーン）：1/2袋
タケノコの水煮：1袋
マヨネーズ、味噌：各小さじ1
大葉または木の芽：各適量



つくりかた

- (1) 材料を混ぜ合わせる