



毎月 19 日は食育の日

● ● お手軽朝食レシピ ● ●

材料
2 人分

新タマネギのサラダ

新タマネギ	5 0 g
レタス	4 0 g
トマト	5 0 g
鶏ムネ肉	4 0 g
オリーブオイル	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 新タマネギは薄切りにして、水にさらして、水気をきる。
レタスは一口大、トマトは小さめの角切りにする。
鶏ムネ肉は細切りにし、電子レンジで加熱し、冷ましておく。
- ② 小さいボールにオリーブオイル、その他の調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ③ 器に①の野菜を盛り、②のドレッシングをかけて食べる。

● バランスがよくなる組み合わせ例 ●

トースト、牛乳、果物

～長岡京市食育推進委員会～