

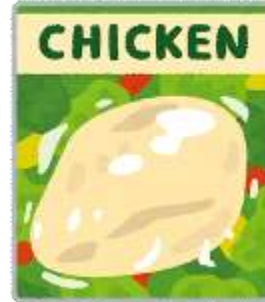
簡単朝ごはんレシピ 《副菜編》

包丁も、なべもコンロも使わずにできる！

時短サラダ

材料（1人分）

サラダチキン	お好みの量
ベビーリーフなどの お好みの野菜	サラダボウル1杯分
お好みの ドレッシング	適量



ポイント

- サラダチキンの代わりに、ツナ缶、蒸し大豆、豆腐もおすすめです。
- 野菜は、きゅうり、トマト、コーンなど、いろいろアレンジできます。
- 時間のある時は、茹で野菜（ブロッコリー、かぼちゃなど）で作ってみましょう。
- ドレッシングのバリエーションを広げ、マンネリ化しないように。

レシピ作成：東区すこやか食生活推進リーダー 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。