

ちょっと酸味のきいたさわやかサラダ

## サラダチキンの梅マヨサラダ

お客さまの  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

グリーンアスパラガス……………2束  
 サラダチキン……………1枚  
 たまねぎ……………1/2個  
 トマト……………1個

◆A 梅肉……………大さじ1  
 マヨネーズ……………大さじ3  
 めんつゆ(2倍濃縮) ……大さじ1/2

### ■作り方…調理時間約15分

- ①グリーンアスパラガスは硬い部分の皮をむき、塩ゆでして2~3cmのななめ切りにする。
- ②サラダチキンはほぐしておく。たまねぎはスライスして水にさらし、水気を絞る。トマトはひと口大に切る。
- ③Aを混ぜて、梅マヨネーズをつくる。
- ④③に①・②を入れ、和えて、器に盛りつける。

1人あたり: 127kcal



- ・梅肉の味をみて、マヨネーズ・めんつゆの量を調整してください。
- ・後味をさっぱりさせたい場合は、酢を少量加えることもおすすめです。
- ・たまねぎはスライサーを使ってうす切りにした方が、強く匂いが残らずおすすめです。