レンズ豆と蒸し鶏のカレーサワーサラダ

＜材料の目安＞

レンズ豆	1/2 カップ
赤パプリカ	1 個
ブロッコリー	1/2 本
玉ねぎ	1/2 個
鶏胸肉	1 枚
酢	小さじ 2
ヨーグルト	大さじ 3
カレー粉	小さじ 1
塩	少々

＜作り方＞

1.レンズ豆はにんにく 1 片と一緒に倍量の水で柔らかくなるまで 20 分くらい煮る。

2.鶏胸肉は塩をふって酒蒸しにし、冷めたら 1cm 角に切る。

3.玉ねぎはみじん切り、赤ピーマンは 1cm 角に切って少量のオリーブオイルで蒸し煮、ブロッコリーは小さめのひと口大に切りわけ、さっとゆでる。

4.酢、ヨーグルト、カレー粉、塩を混ぜてドレッシングを作り、鶏肉と野菜類を全部混ぜ合わせる。

◆心とカラダのワンポイントレシピ◆

子どもがコミュニケーション不足？
食事のときにテレビのつけっぱなしをやめてみましょう

Copyright©2008 気持ちほっこり幸せな食卓♪心とカラダの健康レシピ All rights reserved