



# からしごまドレの チキンサラダ



野菜と鶏肉をたっぷり。メインにもなるボリュームサラダ



## ●材料 (1人分)

セブンプレミアム サラダチキン (炭火香る)	1パック
セブンプレミアム レタスマックス	1パック (70g)
トマト	1/2個 (75g)
アボカド	1/2個 (60g)
玉ねぎ	適量
ごまドレッシング	大さじ2
練りからし	大さじ1 (辛さが苦手な方は少なめにしてください)

## ●つくり方

- ① ボウルにごまドレッシングと練りからしを入れて混ぜ合わせる。
- ② サラダチキンは5mm幅の薄切りにし、  
トマトとアボカドは食べやすい大きさに切る。  
玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ 器にレタスマックスを盛り、  
②を散らして、①をかける。

## ●アドバイス

サラダチキンは包丁で切れば見た目はきれいに  
仕上がり、手でほぐすとソースが絡みやすくなります。

かんたん  
ステップ



STEP 1

食べやすい大きさに切る。



STEP 2

彩りのいい  
野菜を用意する。