

# ゆで鶏・人参はちみつ漬からのフラスコン



## ★ビタミンサラダ



### 材料（2人分）

ゆで鶏・・・・・・・・・・100 g  
人参はちみつ漬・・・・・・・・50 g  
冷凍ほうれん草・・・・・・・・50 g  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1  
ごま油・・・・・・・・小さじ1/2  
白いりごま・・・・・・・・少々

#### 【1人分】

たん白質 13.2 g  
エネルギー 116kcal  
塩分 0.9g

### 作り方

- 1、冷凍ほうれん草は電子レンジで30秒加熱する。
- 2、ゆで鶏は手でさいて、すべての材料を混ぜたら出来上がり。

# 肉汁も残さず使用して！

## ★混ぜるだけスープ



### 材料（1人分）

ゆで鶏肉汁・・・・・・・・・・大さじ2  
人参はちみつ漬  
の出し汁・・・・・・・・・・あれば少々  
乾燥わかめ・・・・・・・・・・小さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1  
冷凍コーン・・・・・・・・・・少々

#### 【1人分】

たん白質 0.7 g  
エネルギー 6kcal  
塩分 1.3g

### 作り方

- 1、汁椀にすべての材料を入れ、熱湯を150mlを注ぎ、混ぜたら出来上がり。

