

# 綾 循

レ

シ

ピ

材料はコンビニで調達！

種類も豊富！



混ぜて焼くだけ！

裏面にレシピがあります

コンビニ食材で手間いらず！ / 塩分2~2.5g

## チキンマカロニグラタン



材料（1人前）

★サラダチキン（ハーブ）：1/2パック

★マカロニサラダ：1パック

★豆乳：大さじ2〜3

★スライスチーズ：2枚

胡椒：お好みで適量

その他入れたい野菜があれば：好きな量  
（今回はほうれん草とカボチャ）

パセリ：飾り用

※★マークのもの全てコンビニで手に入る物です！  
味も付いているので味付けしなくてもOK！



作り方①

器にマカロニサラダと  
手で裂いたサラダチキンを入れる。

作り方②

豆乳を入れてよく混ぜる。  
味付けはしなくても  
よいですが今回は  
胡椒を加えて  
少しパンチを  
効かせました！



作り方③

お好みの野菜などあれば  
一緒に混ぜ合わせる。  
今回はほうれん草と南瓜。



作り方④

耐熱皿に具を入れて  
チーズをのせて  
オーブンやトースターで  
焦げ目が付くまで焼く。



パセリを散らして完成☆

今回はコンビニ食材で簡単にできる  
料理をご紹介します！

サラダチキンで蛋白源もしっかり  
摂れてボリュームのある一品！  
味の種類が豊富なので違う味でも  
試してみてもは？  
マカロニサラダの代わりに  
ポテトサラダでもおいしいです！

味付けでは塩では無く胡椒をプラス、サラダチキンもハーブの味付けで風味もアップする  
ことで無駄な塩分は使いません！他にも減塩の工夫は沢山あります。気になる方は栄養指導へ！

～集団外来栄養指導やっています！～

毎月第2月曜日 13:30～15:00 月曜日が都合悪い方は土曜日も行っ  
ていますので希望される方は1階受付までお声かけください！

