

かんたんレシピで気軽につくろう! サラダが主役!! おかずサラダ

新玉ねぎのおかずサラダ



新玉ねぎのサラダに、牛肉をのせて、おかずサラダに!
ポン酢をかけてサッパリどうぞ!

《材料：2人分》

- 新玉ねぎ・大1個(200g)
- しそ・・・・・・・・・・5枚
- 牛肉(こまぎれ)・・200g
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 粒コショウ・・・・・・・・少々
- 鰹節・・・・・・・・小分け1袋
- ポン酢・・・・・・・・適量

【1人あたり エネルギー 290kcal 塩分 1,45g 1食分 253円】

- 1 新玉ねぎを薄くスライスして水にさらす。
- 2 シソも切り、水さらしをした後加える。※トッピング用に少し残しておく
- 3 よく水をきり、お皿にもる。
- 4 牛肉を炒め、軽く塩、ブラックペッパーで味つけする。
- 5 炒めた牛肉をのせ鰹節と残りのシソをのせて出来上がり。ポン酢をかけて食べる。

ホタテのカルパッチョ・ラビゴットソース



“ラビゴットソース”は、豚のしょうが焼きや鶏の唐揚げなどの揚げ物と一緒に食べるのもおすすめ!

《材料：2人分》

- ホタテ・・・・・・・・120g(5個)
- リーフミックス・・30g(1袋)
- ラビゴットソース
- トマト・・・・・・・・1/2個(50g)
- 玉ねぎ・・・・・・・・15g
- きゅうり・・・・・・・・1/4本
- オリーブ油・・大さじ1と1/2
- 酢・・・・・・・・大さじ1
- マスタード・・・・小さじ1/4
- 顆粒コンソメ・・・・少々
- 塩・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・少々

【1人あたり エネルギー 211kcal 塩分 1,45g 1食分 325円】

- 1 リーフミックスは冷水に放してパリッとさせ、サラダドライヤーで充分水気をきる。冷蔵庫に入れ、冷やしておく。
- 2 ホタテは1/4の薄切りにし、冷やしておく。
- 3 ラビゴットソースを作る。玉ねぎは5mm角に切る。きゅうり縦半分に切つて種を軽く削り、5mm角に切る。トマトはヘタを取り、他の野菜より少し大きめに切る。
- 4 ボウルにオリーブ油と酢を入れ、泡だて器でよく混ぜてからマスタード顆粒コンソメを加え混ぜる。③を加え軽く混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- 5 器にリーフミックスを盛り、ホタテを並べる。ラビゴットソースを適量かけて出来上がり。

豆腐とトマトのサラダ



チーズがコクをプラス! 口当たりのいい冷奴を野菜と一緒に楽しみ下さい!

《材料：2人分》

- 絹ごし豆腐・・・・1丁(300g)
- トマト・・・・・・・・1個(200g)
- オクラ・・・・・・・・3本
- 塩・・・・・・・・小さじ1/8
- カッターチーズ・・・・20g
- A
- けずりカツオ・・小1パック(4g)
- しょうゆ・・・・大さじ1と1/2
- 練りワサビ・・・・小さじ1/4
- みりん・・・・小さじ1/2

【1人あたり エネルギー 135kcal 塩分 2,1g 1食分 148円】

- 1 豆腐はペーパータオルで包んで、5~10分水気をきる。食べやすい大きさに切る。
- 2 オクラは塩を振ってもみ、さっと熱湯にとおす。斜め半分に切る。
- 3 トマトは食べやすい大きさのくし形に切る。
- 4 Aを合わせる。
- 5 盛り合わせ、チーズを散らして、Aのたれをかける。

じゃがいものサラダガレット



外はカリカリ! サラダ感覚のガレット!

《材料：2人分》

- じゃがいも(メークイン)3~4個
- ベーコン・・・・・・・・2枚
- オリーブ油・・・・大さじ1
- バター・・・・・・・・20g
- 塩・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・少々

【1人あたり エネルギー 335kcal 塩分 1,45g 1食分 153円】

- 1 ジャガイモは皮をむき、細いせん切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。バターは1cm角に切る。ペーパーは洗ってしっかり水気を拭き取る。
- 2 フライパンにオリーブ油とベーコンを入れ、中火にかける。ジャガイモを一気に入れて塩コショウを振り、落とし蓋などで軽く押し平らにし、蓋をして弱火でこんがり焼き色がつくまで焼く。
- 3 フライパンの蓋にジャガイモを滑らすようにのせて、ひっくり返し、縁からバターを入れる。再び蓋をして焼き色がついたら、蓋を取って少し火を強める。パリッと焼けたら、4等分に切る。

お手軽マチェドニア



イタリアのデザート♪砂糖とレモンだけこんなにおいしいのでびっくりです☆
ノンアルコールなのでお子様にもどうぞ☆

《材料：8人分》

- パイナップル・・・・1/2個
- キウイフルーツ・・・・1個
- ハネジューメロン・・1/2個
- グレープフルーツ・・・・1個
- バナナ・・・・・・・・2本
- 砂糖・・・・・・・・大さじ2~3
- レモン果汁・・・・1/2個分

【1人あたり エネルギー 138kcal 塩分 0g 1食分 72円】

- 1 ボールに一口大に切った果物と砂糖とレモン果汁を入れ、冷蔵庫で一晩程度なじませる