

かんたんレシピで気軽につくろう!

春のおかずレシピ

極上ポテトサラダ



《材料：4～6人分》

- じゃがいも・・・4個(600g)
A
 酢・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・小さじ1/2
 こしょう・・・・・・・・少々
- にんじん・・・・・・・・60g
 たまねぎ・・・・・・・・60g
 きゅうり・・・・・・・・1本
 ハム・・・・・・・・4枚(60g)
 ゆで卵・・・・・・・・2個
- B**
 マヨネーズ・・・・・・・・大さじ6
 練りからし・・・・・・・・小さじ1/2

【1人あたり エネルギー 339cal 塩分 1.7g 1食分 82円】

- 1 じゃがいもは2cm角に切る。にんじんは2ミリ厚さのいちよう切り。
- 2 きゅうりは小口切り。玉ねぎは薄切りにする。(薄く塩をして絞っておく。)
- 3 ハムは半分に切り、1cm幅に切る。ゆで卵は粗みじんに切る。
- 4 じゃがいもはひたひたの水でゆる。(じゃがいもの頭が少し水から見えるくらい)
- 5 沸騰後、中火で10分、ふたをしてゆでる。7～8分経ったところで、にんじんを加える。
- 6 ゆであがったら、湯を捨て、火を強めて、鍋をゆすりながら、水分をとばす。鍋肌に芋が焦げ付かない程度にして火を止める。
- 7 熱いうちに、Aをふってざっと混ぜ、冷ます。
- 8 Bを混ぜて辛子マヨネーズにする。
- 9 ⑦が冷めたら、②③を合わせ、Dでざっくりと混ぜる。

具だくさんのポテトサラダ!おいしく作るコツが凝縮した作り方で、極上サラダをお楽しみ下さい!

春キャベツと蒸し鶏の梅サラダ



《材料：4人分》

- かぶ(葉つき)・・・1個(150g)
 巻き湯葉・・・・・・・・6個
 だし・・・・・・・・300ml
 酒粕・・・・・・・・50g
 みそ・・・・・・・・大さじ1/2
 七味唐辛子・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 207cal 塩分 1.8g 1食分 86円】

- 1 鶏むね肉は、4～5本に切り分け、酒・大さじ1を振りかけ、ラップをしてレンジで2～3分加熱する。ひっくり返し1～2分加熱し、粗く裂いておく。
- 2 キャベツは2～3cm角に刻んで塩1/2で揉み、しんなりしたら流水で塩分を流ししっかり水気を絞っておく。
- 3 <ドレッシング> 種を除いた梅干を刻んでおく。みりんはレンジで40秒ほど加熱し、梅干・みりん・ごま油を合わせてドレッシング完成
- 4 蒸し鶏を③の梅ドレッシングで和え、キャベツとあえる。仕上げに胡麻を振りかけてできあがり。

柔らかい春キャベツの食感が楽しめるさっぱりサラダ、是非おためし下さい!

新たまねぎの牛肉のせ



《材料：2人分》

- 新たまねぎ・・・1個(200g)
 牛ロース肉(薄切り)・・・150g
 塩・・・・・・・・小さじ1/4
 こしょう・・・・・・・・少々
 サラダ油・・・・・・・・小さじ1/2
 けずりかつお・・・・・・・・5g
 ポン酢しょうゆ・・・・・・・・適量

【1人あたり エネルギー 642cal 塩分 1.2g 1食分 329円】

- 1 たまねぎは薄切りにし、器に盛る。
- 2 牛肉は2～3センチ幅に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- 3 フライパンに中火で油を温め、肉を色が変わる程度に炒める。
- 4 たまねぎの上に③とけずりかつおを載せ、ポン酢しょうゆをかける。

新玉ねぎがおいしい季節!お肉と一緒にたっぷりお召し上がり下さい!