

# かんたん レシピで 気軽に作ろう!

ラクラク

10分で出来る超簡単

レシピ

## もやしと豚バラ肉のポン酢かけ

《材料：2人分》

もやし・・・・・・・・・・1袋  
豚バラ肉・・・・・・・・・・80g  
ねぎ・・・・・・・・・・適宜  
塩・・・・・・・・・・適宜  
こしょう・・・・・・・・・・適宜  
ポン酢・・・・・・・・・・適宜



【1人あたり エネルギー 170kcal 塩分 0.7g 1食分 104円】

- ① もやしをさっと洗い水切りし、お皿にこんもりと盛る。
- ② もやしの上に豚バラ肉を広げながら隙間なく貼り付ける。
- ③ 全体に塩・こしょうをふり、ふんわりとラップをかけた後600Wのレンジで5分加熱する。
- ④ レンジから取出し、ラップを取ったら小口切りにしたねぎをふりかけ、お好みのポン酢をかけて召し上がれ!

レンジを使うと、ホントに簡単にできちゃいます  
是非、お試しください。

## かぼちゃの胡麻和え

《材料：4人分》

かぼちゃ・・・・・・・・・・1/4カット  
みそ・・・・・・・・・・大さじ1, 5  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2  
みりん・・・・・・・・・・大さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2  
すりゴマ・・・・・・・・・・大さじ2



【1人あたり エネルギー 155kcal 塩分 0.9g 1食分 18円】

- ① かぼちゃは一口大に切って耐熱皿にいれラップをかけて5分加熱する。
- ② その間にゴマと調味料を混ぜ合わせる。ゆるめに仕上がると思います。
- ③ レンジからかぼちゃを取り出した後、熱いうちにゴマだれを合わせ、器に移して出来上がり♪  
(レンジから出す時は器が熱いので注意!)

カボチャのおいしさを引き立てるごまみそだれ  
アツアツのうちに絡めるのがポイントです 是非お試しください。

## とぼろのカレーマヨサラダ

《材料：4人分》

ささがきごぼう・・・・・・・・120g  
玉ねぎ・・・・・・・・・・120g  
塩・・・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・・・少々  
A  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2  
酢・・・・・・・・・・大さじ1と1/2  
B  
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1と1/2  
カレー粉・・・・・・・・・・小さじ1/2  
粒マスタード・・・・・・・・小さじ1/2



【1人あたり エネルギー 77kcal 塩分 1.2g 1食分 55円】

- ① ささがきごぼうはよく水で洗って、ザルにあける。玉ねぎは、5mmの薄切りにする。
- ② ボウルに、1を入れ、Aを加えて混ぜ、端を少し開けてラップをし、600W2分レンジ加熱する。
- ③ 2の粗熱をとり、汁気を切ってからBの調味料を加えて混ぜ、塩・コショウで味を調える。

レンジで出来る簡単サラダ カレー味が食欲をかきたててくれます。  
玉ねぎの食感もおいしいです。是非、お試しください。

## 豆腐のサラダ

《材料：1人分》

レタス・・・・・・・・・・少々  
水菜・・・・・・・・・・少々  
たまねぎ・・・・・・・・・・少々  
豆腐・・・・・・・・・・小1パック  
鰹節・・・・・・・・・・適宜  
刻み海苔・・・・・・・・・・適宜  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2  
しょう油・・・・・・・・・・小さじ1/2



【1人あたり エネルギー 92cal 塩分 0.4g 1食分 95円】

- ① レタスを洗って一口大にちぎる。(カットレタスを使っても) 水菜を洗って2cmに切る。玉ねぎを薄切りにする。
- ② 水菜と玉ねぎを混ぜる。
- ③ 大きめなお皿にレタスを敷き、②のせる。
- ④ 水を切った豆腐を乗せる。  
(※寒くなってきたらレンジでかるくチ〜ン♪)
- ⑤ 上に鰹節と刻み海苔をまんべんなくかける  
(量は好みで調整してください)
- ⑥ ごま油、しょう油を上からまわしかけて完成♪

アツイときでもペろりとたべれちゃう簡単サラダ。  
是非、お試しください。