



しそ梅にぎり

1人分275Kcal 塩分2.3g 一人当たり113円

材料 [4人分 12個]

ごはん	2合
梅干	3~4個(40g)
いりごま	大さじ1
けずりかつお	4g
ゆかり	少々
しその葉	12枚

作り方

- 1 湯かいごはんに、うめぼし、けずりかつお、ごまを混ぜる。
- 2 12等分にし、俵型に握る。
- 3 食べる直前に、しその葉に**2**をのせ、仕上げにゆかり少々をふる。

下ごしらえ

梅干・・・種を除いて、細かく刻む。
しその葉・・・軸の先を切り落とす。
ごまはいっておく。

2ch・111ch放送 6月放送分レシピ

かんたんレシピ

気軽に作ろう!

カラタの中からキレイになれるレシピ

豚しゃぶの緑酢

1人分255Kcal 塩分1.1g 一人当たり230円

材料 [4人分]

豚しゃぶしゃぶ用肉	300g
えのき茸	1袋
たまねぎ	1個
きゅうり	1本
緑酢	
きゅうり	2本
A	
酢	大さじ3
砂糖	小さじ1
塩	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1

作り方

- 1 えのき茸の軸をとり、ほぐしておく。
- 2 たまねぎは、薄切りにし、水にさらして水気を切る。
- 3 きゅうりは飾り用として、ピーラーで薄くそぐ。
- 4 たっぷりの湯を沸かし、えのき茸をゆでる。
- 5 えのき茸をザルにあけ、豚肉を1枚ずつ湯に入れてゆで、水気を切る。
- 6 きゅうりは皮付きのまますりおろし、水気を軽く切る。
- 7 Aの調味料を合せておく。
- 8 皿に、**2・3・5**をもり、食べる直前に、**6**と**7**をあわせて(緑酢にして)かける。



きれいになるサラダ

1人分303Kcal 塩分1.6g 一人当たり316円

材料 [4人分]

鯛など白身魚 (刺身用)	
きゅうり	1さく(180g)
にんじん	5cm
セロリ	1/2本
レタス	4~5枚(150g)
カシューナッツ	50g
油	大さじ2
B	
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
酢	大さじ4
ごま油	大さじ4
しょうゆ	少々

作り方

- 1 鯛は、薄く切る。
- 2 きゅうり、にんじん、セロリ、レタスは、3~4cm長さの千切りにして、水に放し、パリッとさせる。
- 3 カシューナッツは、弱火でじっくりとキツネ色になるまで炒め、ペーパータオルで油を切って、粗く刻む。
- 4 野菜と鯛を盛り、**3**をちらす。
- 5 Bのドレッシングを合せておく。
- 6 食べる直前に、ドレッシングをかけて食べる。

水無月

1人分187Kcal 塩分0.02g 一人当たり30円

材料 [18×18cm角]

くず粉	30g
白玉粉	20g
薄力粉	70g
水	180cc
砂糖	140g
甘納豆	50g

作り方

- 1 ボールに、くず粉・白玉粉・薄力粉・砂糖を入れて、よく混ぜ、分量の水を入れてなめらかになるまで溶かす。
- 2 こしき(ザル)で2回漉して、ダマをとって生地を作る。
- 3 蒸し器に、枠を作り、クッキングペーパーを底にしく。(枠がない場合は深めのお皿でも可)**2**の生地の2/3を流し入れ、強火で15分蒸す。
- 4 濡れ小豆を散らして、残りの生地を流し入れ、さらに15分蒸す。
- 5 蒸し上がったら、冷まし、食べやすい大きさの三角形に切る。

