

## じゅわじゅわ梨ゼリー



《材料：4人分》

梨……………1個  
ゼラチン……………5g  
水(ふやかす用)…大さじ1  
水……………200ml

A  
グラニュー糖……………30g  
レモン汁……………大さじ2

《作り方》

- ① 梨の皮を剥き種と軸を取る。梨は1/3はさいの目切りにして、残りはすりおろし器で擦る。
- ② ゼラチンを水でふやかしておく。
- ③ 小鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰してきたら(A)を加える。
- ④ ①を入れ、1分煮詰めたら火を止める。
- ⑤ 2のゼラチンを加え、ゼラチンが溶けたら、粗熱を取る。
- ⑥ カップに5を流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やしたら完成。

【1人あたり 43円 エネルギー 53kcal 塩分 0g】

梨の食感が楽しいゼリー 果実の甘みがしっかり味わえます お楽しみください

## 蒸し鶏と梨の塩だれサラダ



《材料：2人分》

梨……………1/2個  
水菜……………50g  
鶏ささみ……………2本  
A  
酒……………小さじ2  
塩……………少々  
B  
酢……………大さじ1  
塩……………小さじ1/2  
白ねぎ……………20g  
にんにく……………1片  
C  
ごま油……………大さじ1

《作り方》

下ごしらえ

- 梨は芯を除いて皮をむき、2cm角に切る。●水菜は根元を落として、3cm長さに切る。
- 白ねぎはみじん切りにする。●にんにくは芯を除いてみじん切りにする。

- ① 鶏ささみは筋を除いて、耐熱容器に入れ、Aを加えて、ラップをふんわりし、電子レンジ600Wで2分程加熱する。ラップをしたまま粗熱をとり、触れるようにしたらほぐしておく。
- ② ボウルにBを入れ、よく混ぜる。ごま油を少しずつ加えてさらにまぜ、塩だれを作る。
- ③ 別のボウルに、梨、①のささみを入れ、②の塩だれで和える。
- ④ 器に水菜を盛りつけ、③の塩だれ和えを盛る。

【1人あたり 157円 エネルギー 151kcal 塩分 1.6g】

ジューシーな梨の甘みが楽しませてくれます。蒸し鶏もレンジで簡単 是非お楽しみください

## 豚しゃぶの塩梨ソースかけ



《材料：2人分》

豚ロース……………250g  
湯……………1000ml  
塩……………小さじ1  
酒……………大さじ1  
A  
梨……………1/2個  
塩……………小さじ1/2  
はちみつ……………小さじ2  
大葉……………2枚

トマト……………小2個  
大葉……………10枚

《作り方》

- ① 鍋に湯を沸かし、沸騰したら食塩と酒を加える。
- ② 広げた豚ロース肉を1枚ずつ菜箸で取り、湯の中に入れ、鍋の中で泳がせる。
- ③ 色が変わったら、ザルに取り出し、冷ます。
- ④ 梨の皮をむき、5mm角に刻む。大葉2枚をみじん切りにする。
- ⑤ Aを混ぜ合わせて、塩梨ソースを作る。
- ⑥ 器に薄切りにしたトマトと大葉を並べ、冷めた豚しゃぶを中央に置き、上から塩梨ソースをかける。

【1人あたり 452円 エネルギー 277kcal 塩分 1.7g】

優しい甘さの梨ソースが豚肉とマッチします