

冷しゃぶサラダ



エネルギー
(1人分)
240
kcal

塩分
(1人分)
1.6g



※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① お皿に豚肉を広げ、塩と酒を少々振り、軽くラップをかけてから電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- ② ごま油をまぶして粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ③ お皿にトマトを敷き、豚肉とaを彩りよく盛りつけ、タレをかける。

※加熱する際は、電子レンジ対応のお皿を使用してください。

材料(4人分)

- 豚肉しゃぶしゃぶ用(一口大に切る)……200g
- 〔
- レタス(一口大に切る)……1/4個
- きゅうり(千切り)……1本
- a ● 乾燥わかめ(戻す)……5g
- スイートコーン缶……1/3缶
- トマト(輪切り)……1個
- 塩・酒・ごま油……各少々
- 【タレ】—
- ポン酢……大さじ3
- マヨネーズ……大さじ3
- 砂糖……小さじ2/3

ワンポイントアドバイス

冷たい中華麺やそうめんの具としてもオススメ!

えびと夏野菜のレンジ蒸し



【作り方】

- ① それぞれの材料を下ごしらえする。
えび…殻をむき、背わたを取ってから塩・酒を少々振る
かぼちゃ…種を取り水で洗い、5mm厚さに切る
ピーマン・パプリカ…好みの大きさに切る
なす…5mm厚さの輪切りにする
トマト…1/4の輪切りにする
- ② お皿に乗せラップをかけて、電子レンジ(600w)でそれぞれ加熱する。
えび…約2分
かぼちゃ…約3分
ピーマン・パプリカ・なす・トマト…約1分
- ③ 器に盛りつけ、お好みのドレッシングをつけてどうぞ。

※加熱する際は、電子レンジ対応のお皿を使用してください。

材料(4人分)

- えび 特大……………8尾
- かぼちゃ(約1/8個)……………150g
- ピーマン……………2個
- パプリカ 赤・黄……………各1個
- なす……………2本
- トマト……………2個
- 塩……………少々
- 酒……………少々
- ドレッシング (お好みの味)……………適量

エネルギー
(1人分)
218
kcal

塩分
(1人分)
1.8g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 特製食品 果物

※写真は2人前のイメージです。