

冷しゃぶサラダ



【作り方】✂

- ① 豚肉は沸騰した湯に1枚ずつ広げながら入れ、火が通ったら冷水にとり、水気を切っておく。
- ② ①をわかめ、きゅうり、ミニトマトと混ぜる。
- ③ 器にレタスを敷いて②を盛りつける。aを合わせたタレをかけ、かいわれ大根を散らす。

材料(4人分)

● 豚肉ロース(一口大に切る)200g	a	● マヨネーズ大さじ4
● わかめ(一口大に切る)80g		● すりごま大さじ2
● きゅうり(小口切り)1本		● しょうゆ大さじ1/2
● ミニトマト(半分に切る)8個		● 砂糖大さじ1/2
● レタス(一口大に手でちぎる)3枚		● おろししょうが小さじ1
● かいわれ大根 (根を切り二等分に切る)1/3パック		

エネルギー(1人分)

281 kcal

塩分(1人分)

0.9 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は4人前のイメージです。

海鮮サラダ



エネルギー(1人分)

237 kcal

塩分(1人分)

1.6 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

【作り方】✂

- ① タコ、ほたて、ゆでえびは混ぜて、塩、こしょうで下味をつける。
ベビーリーフと玉ねぎは混ぜておく。
- ② トマトを器の周りに並べ、
①を彩りよく盛りつけ、
aを合わせたタレをかける。

材料(4人分)

● タコ(足)(薄切り)1本	● ベビーリーフ50g
● ほたて(1個を2枚に切る)4個	● トマト(薄切り)1個
● ゆでえび50g	● 酢大さじ2
● 塩小さじ1/4	● サラダ油大さじ4
● こしょう少々	● しょうが汁小さじ1
● 玉ねぎ(薄切り)1/2個	● 塩小さじ1/2
	● こしょう少々

※写真は4人前のイメージです。



【作り方】✂

- ① フライパンにちりめんを入れ
かき回しながら弱火で約2分炒める。
- ② 鍋で湯を沸かし塩を入れ、
チンゲン菜を約2分茹で、
水に取って絞り、長さ5cmに切る。
- ③ ボウルにaを入れ、①と②を加え混ぜる。

材料(4人分)

- ちりめん.....30g
- チンゲン菜.....1束
- 塩.....小さじ1/4
- | | |
|---|-----------------|
| a | ● ごま油.....小さじ1 |
| | ● しょうゆ.....小さじ2 |
| | ● 酒.....小さじ1 |
| | ● 塩.....小さじ1/4 |

エネルギー(1人分)

35 kcal

塩分(1人分)

1.3 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

**アレンジ
しよう**

溶き卵と一緒に
オムレツにすると、パンに
合うおかずにもなります!



エネルギー(1人分) **151** kcal
塩分(1人分) **2.4** g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

【作り方】✂

- ① キウイは1cm角に切りフォークの背で粗くつぶす。鍋にaを合わせたものを入れ、キウイを加え、弱火で約2分煮る。
- ② 耐熱容器にブロッコリーを入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約1分30秒加熱する。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、ハムを両面約30秒ずつ焼く。
- ④ ③を器に盛り①をかけ、トマトとブロッコリーを添える。

材料(4人分)

- ハム.....12枚
- サラダ油.....小さじ1
- キウイ.....2個
- 〔●砂糖.....小さじ2
- 〔●塩.....小さじ1/5

【つけ合わせ】

- ブロッコリー(小房に分ける).....1/2個
- トマト(半月切り).....1個

※写真は1人前のイメージです。



エネルギー(1人分)

287 kcal

塩分(1人分)

1.4 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

【作り方】✂

- ① 耐熱容器にもやしを入れラップをして電子レンジ(600w)で約1分30秒加熱する。
- ② にんじんは塩を振り、しんなりしたら水で洗い絞り、①と合わせ塩、こしょうを振る。
- ③ ボウルに卵を入れてほぐし、バナナ、ベーコンを混ぜ、塩、こしょうを振る。
- ④ フライパンでサラダ油を熱し、③を4回に分けてオムレツを焼く。
- ⑤ 器にサラダ菜を敷き、オムレツを盛り、②、ミニトマトを添える。

材料(4人分)

- 卵.....6個
- バナナ(厚さ5mmに切る).....2本
- ベーコン薄切り(1cm角に切る).....4枚
- 塩・こしょう.....各少々
- サラダ油.....大さじ1

【つけ合わせ】

- もやし.....1袋(200g)
- にんじん(千切り).....50g
- 塩・こしょう.....各少々
- サラダ菜.....4枚
- ミニトマト(半分に切る).....8個

※写真は1人前のイメージです。