

「惣菜の大根なます」を利用して
ほたてと大根のサラダ

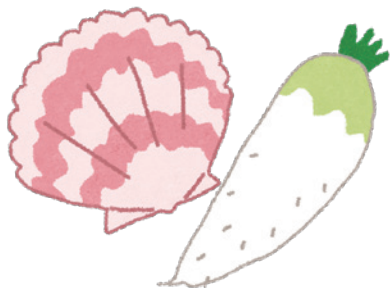
★コメント★


紅白なますは、日持ちするので、多めに作って常備菜にできる簡単便利な料理ですが、そのなますに飽きたら、ほたてのサラダで楽しんでみませんか。また、マヨネーズが苦手な方はオリーブオイルで和えて、マリネどうぞ。




作り方

- ① 大根のなますの汁気をしっかりしぼる。
- ② かいわれ菜の根を切り、①と和えておく。
- ③ ほたて貝柱は大きく割り、ほくしておく。
- ④ マヨネーズに缶汁を小さじ1〜2杯加え、ドレッシングを作る。
- ⑤ ②と③のほたて貝柱を合せ、ドレッシングで和える。
- ⑥ 器にサラダ菜を敷き、⑤を盛る。



 ほたて (缶)
 (タンパク質)

+

 野菜 (ビタミン,
 ミネラル, 食物繊維)

材料 (1人分)	memo
大根なます	60g
ほたて貝柱 (缶)	40g
マヨネーズ	10g
かいわれ菜	3g
サラダ菜	8g

栄養価	(1人分)
エネルギー	134kcal
タンパク質	8.6g
食塩	1.4g
食物繊維	1.3g
コレステロール	40mg

「パック入りめかぶ」を利用して
めかぶの和え物 梅添え

★コメント★

めかぶの代わりにもずくでも OK。
パック入りのめかぶやもずくを常備しておくと、
あと一品ほしい時にとっても便利です。



材料(1人分)

めかぶ 1パック
胡瓜 15g
食塩 0.2g
みょうが 1本
梅干し 1/2個

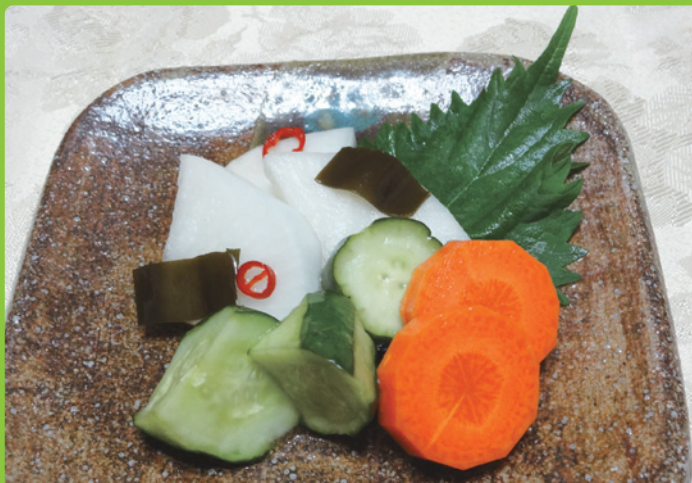
memo

栄養価	(1人分)
エネルギー	22kcal
タンパク質	0.9g
食塩	0.9g
食物繊維	2.0g
コレステロール	0mg

作り方

野菜 (ビタミン,
ミネラル, 食物繊維)

- ① 梅干しは種を除き、包丁でたたいて梅肉を作っておく。
- ② みょうがは薄切りにしておく。
- ③ 胡瓜を小口薄切りにし、食塩を軽く振っておく。
- ④ 胡瓜を軽くもみ、しんなりしたら水気を絞る。
- ⑤ めかぶと胡瓜を混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に⑤を盛ってから、上にみょうがを飾り、梅肉を天盛りにする。
- ⑦ 食べる時に混ぜる。



「すし酢」を利用して
簡単ピクルス

★コメント★

すし酢で簡単にピクルスが作れます。早くいただきたい時は野菜を小さく切ります。保存用の処理はしていませんから、残った漬け汁に後から野菜を加えず、その都度、合せ酢を作って下さい。

作り方

野菜 (ビタミン,
ミネラル, 食物繊維)

- ① 水 90ml に 1 cm角に切った昆布を浸しておく。
- ② すし酢と①の水を合せ、タカの爪を加える。
- ③ 大根と人参は皮をむき、厚さ 5 mm程度のいちょう切りにする。
胡瓜は 1 cm程度の輪切りにする。
- ④ タッパウエアに③を入れ、全体が浸るように②のすし酢を流し
いれます。
- ⑤ 半日～1日程度、冷蔵庫で漬け置くと完成。

材料(1人分)

大根 80g
人参 40g
胡瓜 100枚
すし酢 60ml
タカの爪 少々
昆布 少々

memo

栄養価	(1人分)
エネルギー	21kcal
タンパク質	0.4g
食塩	0.5g
食物繊維	0.8g
コレステロール	0mg