



## レシピ No.21

歯ごたえが楽しい新食感

# じゃが芋の シャキシャキサラダ

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	172kcal
たんぱく質	6.3g
食塩相当量	0.8g



### 〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - じゃが芋…皮をむき細切りにし、水にさらしてざるに取る。
  - ピーマン…縦に細切りにする。
  - 水菜…3～4cm長さに切り、塩もみする（分量外）。
  - ハム…3～4cmの細切りにする。
  - りんご…表面をよく洗い塩水に通した後、せん切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かしじゃが芋とピーマンを1分程度茹でてざるにとる。
- ③ ①を合わせ、材料をすべて和える。

\* ①以外のドレッシングでも  
 ヨーグルトドレッシング  
 …プレーンヨーグルト大さじ2、マヨネーズ大さじ1をあわせる。  
 またドレッシングの代わりに、塩・こしょう少々でもよい。

### 材 料

(2人分)

じゃが芋	80g(1/2個)
ピーマン	1/2個
水菜	2株
ハム	2枚
りんご	1/6個

### 〈ドレッシング〉

①	酢	大さじ1
	塩	少々
	砂糖	小さじ1/2
	オリーブ油	大さじ1・1/2



# 切干大根の ナムル風

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	39kcal
たんぱく質	2.4g
食塩相当量	0.6g



## 〈作り方〉

- 切干大根はさっと洗ってたっぷりの水に浸して戻し、水気を絞って5~6cmの長さに切る。
- きくらげは水に浸して戻し、せん切りにする。きゅうりもせん切りにする。
- ④をボウルに合わせ、①②とちりめんじゃこを和える。
- 器に盛り好みで一味唐辛子を振り、いり胡麻を散らす。

ストック素材の切干大根とちりめんじゃこを使用します♪ボウルを使わずチャック付きポリ袋で合えてもOK! 災害時にも使えるワザです。



\*切干大根は戻すと約4倍、きくらげは約7倍になります。  
7ページを参照ください。

## 材 料

(4人分)

切干大根(乾燥)	15g
きくらげ(乾燥)	大4枚(2g)
きゅうり	1/2本(50g)
ちりめんじゃこ	大さじ1(15g)
いり胡麻(白)	小さじ1
一味唐辛子	小さじ1/4
④	
ねぎ	大さじ1
(みじん切り)	
生姜	小さじ1/2
(みじん切り)	
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2





## レシピ No.23

鮮やかな色合いで食欲増強

# にんじんと レーズンのサラダ

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	79kcal
たんぱく質	1.1g
食塩相当量	0.9g



### 〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
    - にんじん…皮をむき4～5cm長さのせん切りにする。
    - レーズン…ぬるま湯でもどす。
    - 玉ねぎ…みじん切りにし、水にさらして水気を切る。
  - ② にんじんは塩少々を振り、しんなりさせて、さっと水で洗い流して絞る。
  - ③ ドレッシングの材料に玉ねぎを加える。
  - ④ にんじんとレーズンを混ぜてドレッシングで和える。
- \*パセリ、イタリアンパセリ、セルフィーユなどを添えると華やかです。

### 材 料

(2人分)

にんじん	100g
塩	少々
レーズン	30g
玉ねぎ	50g

### 〈ドレッシング〉

酢・白ワイン	各大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/4
砂糖・塩	各小さじ1/4
こしょう	少々





## レシピ No.24

たくさんの野菜を一度に摂れてヘルシー

# せん切り野菜の しょうゆドレッシング

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	267kcal
たんぱく質	5.9g
食塩相当量	2.6g



### 〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
    - ・キャベツ・大根・にんじん・大葉…せん切りにする。
    - ・きゅうり…板ずりしせん切りにする。
    - ・玉ねぎ…繊維に沿って薄切りにして水にさらす。
  - ② ボウルに①の野菜を混ぜ合わせ塩少々(分量外)を振り10分おく。しんなりしたら水気を絞る。
  - ③ トマト…くし型に切る。
  - ④ わかめは適当な長さに切りさっと熱湯にくぐらせ水に取る。
  - ⑤ 野菜とわかめを混ぜ合わせドレッシングで和える。
- \*パプリカ・セロリのせん切りを加えてもよい。



**板ずり**…塩をまな板に広げ、きゅうりを数回転がします。口当たりが良くなります。

### 材 料

(作りやすい分量)

キャベツ	100g
にんじん	30g
大根	30g
きゅうり	50g(1/2本)
玉ねぎ	25g(1/8個)
トマト	50g
大葉	4枚
塩蔵わかめ	戻して50g

〈ドレッシング〉

しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/4

