

5/17 (火) アヤンサラダ (ささみのサラダ) (ロク ホンチュウさん)

1人分206kcal

(材料2人分)

鶏ささみ肉…50g

 A {

- 長ねぎ…50g
- たまねぎ…30g
- 生姜…1かけ
- 酒…大さじ2
- 塩こしょう…少々
- 水…500ml

 B {

- にんじん…30g
- きゅうり…30g
- キャベツ…50g
- スイートコーン…30g

ミニトマト…4個

皿うどん麺…50g

いりごま(白)…小さじ1

(ドレッシング)

 {

- お湯…100ml
- 砂糖…大さじ2

 C {

- 酢…大さじ1
- 豆板醤…小さじ2
- ナンプラー…小さじ2
- ごま油…小さじ1

① 鍋に A を入れて沸騰させ、鶏ささみを入れて、約20分弱火で茹でる。ザルに上げ、冷めたら手で細かくさく。

② B は細切りにして、それぞれ水にしばらく浸けてから、水気を切り、冷蔵庫で冷やしておく。

③ ドレッシングを作る。ボウルにお湯と砂糖を入れて、砂糖が溶けるまで良くかき混ぜ、C を入れてさらにかき混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。

④ 食べる直前に②の野菜と、①のささみ、皿うどん麺、スイートコーン、2等分したミニトマトを器に盛り、いりごまを散らし、食べる時にドレッシングをかける。

ささみは耐熱容器に酒と塩こしょう各少々をふりかけラップをしてレンジで加熱してもOKです。

野菜とドレッシングを良く冷やして、食べる時に合わせましょう。

5/18 (水) 新ごぼうのチョップドサラダ (YUMIKOさん)

1人分434kcal

(材料2人分)

新ごぼう…1/2本

木綿豆腐…1/2丁

そら豆…20粒

ベビーレタス…1袋分

かいわれ大根…1/2パック

ツナ缶(ノンオイル)…70g

赤たまねぎ…1/4個

(ドレッシング)

 A {

- 粒マスタード…大さじ1
- りんご酢…大さじ1
- オリーブオイル…大さじ3
- 塩…小さじ1/3
- あらびき黒こしょう…適量

糸唐辛子…適量

カンパーニュ系(田舎風)パン…適量

① 新ごぼうはささがきにして茹で、水気を切る。そら豆は塩茹でして、薄皮を取る。

② 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで重石をし、1時間ほど水切りする。

③ ベビーレタスは食べやすい大きさに切って、かいわれ大根は3等分する。赤たまねぎは5mm角に切って、水にさらす。ツナ缶は缶汁をきる。

④ 大きめのボウルに、Aを入れて混ぜ合わせる。

⑤ ④のボウルに、②の豆腐を手で小さく崩して入れ、ひと混ぜし、①と③の材料を入れて良く混ぜる。

⑥ ⑤を器に盛り付けて、糸唐辛子をトッピングし、パンをスライスして添える。