



かぶの美肌サラダ

あ、これ合う！のビタミンCサラダ

10分

68kcal (1人分)



材料 (2人分)

- かぶ…………… 小2個(150g)
- キウイフルーツ …… 1/2個
- 酢…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/8
- A** 砂糖…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 大さじ1

作り方

- 1 かぶは薄切りにする。
- 2 **A**をボールに合わせる。キウイフルーツは7~8mm角に切り、**A**に加える。
- 3 かぶを2であえて、なじませる。

… かぶはフルーツとの相性もよい野菜。オレンジやいちごも合います。



かぼちやのレンジde煮つけ

火を使わず、かんたんに「かあさんの味」

10分

107kcal (1人分)



材料 (2人分)

- かぼちゃ…………… 200g
- 水…………… 50ml
- けずりかつお …… ひとつまみ(約2g)
- A** みりん…………… 大さじ1・1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々

作り方

- 1 かぼちゃは3~4cm角に大きさをそろえて切り、皮をとるところをむく。
- 2 耐熱容器に**A**を入れて混ぜ、かぼちゃを入れる。落としぶたのように密着させてラップをし、電子レンジで約3分加熱する。
- 3 上下を返し、さらに約3分加熱する。

… かぼちゃは電子レンジ調理が向く野菜です。



今宵は、ワイングラス片手に…

野菜の おつまみワインバー

かんたんだけどおしゃれな、野菜のミニおかずを盛り合わせました。ワインは赤でも白でも合います。バゲットにチーズでも添えれば、おもてなしにも使えます。

バゲットのスライス &
クラッカーなど

だいこんと
サーモンのマリネ
▶116ページ

皮つきポテトの
ローズマリーソテー
▶92ページ

パプリカの
イタリアン焼き
▶180ページ

アスパラ
アンチョビソース焼き
▶12ページ

ズッキーニの
いため焼き
▶100ページ
(塩をふり、レモンをしぼる)

エリンギの
バルサミコンソテー
▶44ページ



もやしのカレー風味

カレー味で食べやすい

おつまみ

保存 冷蔵で翌日まで

5分

52kcal (1人分)

材料 (2人分)

もやし …… 1/2袋(約100g)
 カレー粉 …… 小さじ1/2
 A 塩 …… 小さじ1/6
 酢 …… 大さじ1/2
 サラダ油 …… 大さじ1

作り方

- 1 もやしは熱湯で1~2分ゆで、水気をきる。
- 2 Aをボールに合わせてよく混ぜる。
- 3 2にもやしを入れてあえる。

いたためレタス

山盛りのレタスもペロリといただけます



5分

71kcal (1人分)

おつまみ

材料 (2人分)

レタス …… 1/2個(150g)
 しょうが …… 1かけ(10g)
 ごま油 …… 大さじ1
 A 塩 …… 小さじ1/8
 酒 …… 小さじ1
 こしょう …… 少々

作り方

- 1 レタスは手で食べやすくちぎる。しょうがは皮つきのまません切りにする。
- 2 Aは合わせておく。
- 3 フライパンにごま油を温め、しょうがをいためる。香りが出たら、レタスを加えて強火で一気に入ためる。Aを加えて混ぜ、火を止める。

油でいためることで、しんなりとしてかさが減り、食べやすくなります。レタスにはカルシウムもあるので、イライラしたときには、たっぷり食べてみては？