

歯ざわりが
シャッキシャキ

フレッシュだから
おいしい

Today's Salad

パパッと作れて
かんたん

きょうサラダ

各料理のエネルギー量は、3人分とした場合の方カロリーです。

あしたサラダと

味がなじんで
おいしい

作ってあるから
安心

Tomorrow's Salad

1品あるから
助かる！

今やサラダは食事に欠かせない料理です。味も種類もたくさんある中、今回は、作っておけるから便利な「あしたサラダ」と、今日のおかずにかんたんに作れる「きょうサラダ」のいくつかを紹介しましょう。それぞれに、作りおくためのポイントや、フレッシュ感を出すコツがありますよ。おいしい野菜が出回る春これから。きょうもあしたも、たっぷりサラダをめしあがれ。



忙しい毎日だからこそ、
食事は大切。
かんたんて経済的、
そして季節の食材も使った
おすすめおかずをご紹介します。

料理／片山美穂(吉祥寺教室)・森田陽子(渋谷教室)
撮影／大井一範

今週の主素材

- 月：あさり＋キャベツ
- 火：豚ヒレ肉＋オレシ
- 水：さわら＋わかめ
- 木：牛こま切れ肉＋ごぼう
- 金：豚ひき肉＋うすら卵



旬の貝と野菜をシンプルにおいしく。

あさりとキャベツの蒸し煮

□材料 (2人分)

- あさり(殻つき・砂抜き済み)…200g
- キャベツ…250g
- にんにく…2片(20g)
- A [酒…大さじ2
- 塩…小さじ½
- サラダ油…大さじ½
- 塩・こしょう…各少々

□作り方 [調理時間10分/1人分82kcal]

(あさりの砂抜き時間は除く)

- 1 あさりはよく洗い、塩水(水カップ1に塩小さじ1の割合・材料外)に30分ほどつけて砂抜きをする(あさりの扱い方p.20)。
- 2 キャベツはひと口大に切る。にんにくは粗みじん切りにする。
- 3 大きめのフライパンに油とにんにくを入れて弱火で温め、香りが出てきたら、キャベツを入れて強火でさっと炒める。あさりを加えてAをふり、ふたをして中火にし、2～3分蒸し煮にする。途中で鍋をゆする。
- 4 あさりの殻が開いたら、塩、こしょうをふって味をととのえる。

献立の例 ブロッコリーのごまあえ うどのみそ汁