

副菜のレシピ



手作り中華ドレッシング!

帆立と白菜のサラダ



☆いりごまやすりごまを入れても良いです。

☆辛いものが平気な方はラー油や唐辛子を入れても良いです。

1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
46	3.6	1.7	3.9	0.6

材料 (4人分)

白菜	240g
帆立貝柱缶	60g
☆鶏がらスープの素	小さじ1/4杯
☆すりおろししょうが	少々
☆しょうゆ	大さじ1/2杯
☆やさしいお酢	小さじ2杯弱
☆みりん	小さじ2/3杯
☆砂糖	小さじ1杯
☆ごま油	大さじ1/2杯

- 1 白菜は食べやすい大きさに切り、茹でておきます。
- 2 帆立貝柱缶は汁を切っておきます。
- 3 ボウルに☆の調味料を合わせて、1、2を和えたら出来上がりです。

甘辛いハニーマスタードドレッシング!

白菜とトマトのサラダ



☆辛さはマスタードで調節してください!

☆マスタードは粒入りでも粒なしでも美味しくできます。

1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
33	0.5	2.1	36.0	0.5

材料 (4人分)

白菜	120g
トマト	小さめ1個 (120g)
☆やさしいお酢	小さじ2杯
☆塩	小さじ1/4杯
☆はちみつ	小さじ1杯
☆マスタード	少々
☆水	適量
☆サラダ油	小さじ2杯

- 1 白菜は茹でて食べやすい大きさに切っておきます。トマトも食べやすい大きさに切っておきます。
- 2 ボウルに☆の調味料を合わせてよく混ぜ、1と和えたら出来上がりです。