

→今月の【 簡単レシピ 】2024/1月更新

冷たいサラダだと体が冷えて、なかなか思うようには食べられないものです。

野菜摂取量を増やすためにも、かぶやレンコン、大根、ブロッコリーなど冬野菜を使ったホットサラダはいかがでしょうか？◎

簡単レシピ 『冬野菜のホットサラダ🥗』

かぶとレンコンのホットサラダ

【材料 2人分】

| | |
|-------|--------|
| かぶ | 100g |
| レンコン | 50g |
| しめじ | 30g |
| 春菊 | 30g |
| オリーブ油 | 少々 |
| オリーブ油 | 小2(8g) |
| 塩 | 少々 |
| 黒コショウ | 少々 |
| 濃口醤油 | 小1(6g) |

【作り方】

- ①かぶは皮をむいて1cm厚のイチヨウ切、しめじは石づきを取り、春菊は3cm長に切る。レンコンは皮をむいて薄スライスにし、酢水(分量外)に放つ
- ②オリーブ油をひいたフライパンにかぶを入れ、かるく焦げ目がつくまで炒める
- ③②にしめじ、レンコンを加えて加熱し、好みの硬さになったら春菊を加えて炒め合わせる
- ④器に盛り、調味料をかける



※ 栄養量(1人分)エネルギー90kcal 塩分0.8g



山芋とブロッコリーのホットサラダ

【材料 2人分】

| | |
|--------|----------|
| 山芋 | 100g |
| ブロッコリー | 80g |
| ベーコン | 1枚(20g) |
| 粒マスタード | 3g |
| 濃口醤油 | 小1/2(3g) |

【作り方】

- ①山芋は皮をむいて1cm角切、ブロッコリーは小房にしてそれぞれ600Wの電子レンジで2分程加熱する
- ②フライパンにスライスしたベーコンを入れて弱火にかけ、火が通ったら①を加えて炒め合わせる
- ③調味料を加えて軽く炒め、器に盛る

※ 栄養量(1人分)エネルギー91kcal 塩分0.5g

大根とトマトのホットサラダ

【材料 2人分】

| | |
|-------|-----------|
| 大根 | 80g |
| トマト | 1/2個(80g) |
| ツナ缶 | 1缶(70g) |
| 塩 | 少々 |
| 黒コショウ | 少々 |
| オリーブ油 | 小1 |
| パセリ | |

【作り方】

- ①大根は皮をむいて薄い輪切にし、耐熱皿にトマトスライスと交互に並べる
- ②①にラップをかけ、600Wの電子レンジで1分加熱し、油を切ったツナ缶をのせ、塩こしょうとオリーブ油をかける
- ③パセリをふって出来上がり

※ 栄養量(1人分)エネルギー145kcal 塩分0.6g

