

→今月の【 簡単レシピ 】2025/8月更新

野菜はしっかり摂れていますか？サラダだけで十分と思っても、実はビタミンなどの栄養素的には不足していることも多く見られます…。そこで今月は『サラダで野菜を食べよう〜』ということで、ビタミン豊富レシピをご紹介します!!

簡単レシピ 『サラダで野菜を食べよう〜🥗』

切干大根とカニカマのサラダ

【材料 2〜3人分】

切干大根 20g
カニカマ 1P(75g)
胡瓜 1本(100g)
マヨネーズ 大2(24g)
酢 小2(10g)
濃口醤油 小1(6g)
いりごま 5g

【作り方】

①切干大根はかぶるくらいの水に30分程浸して戻し、沸騰したお湯で好みの硬さになるまで茹でたら、流水で冷ます
②ボールに水気を切った①を入れ、ほぐしたカニカマ、干切りした胡瓜を入れて混ぜ合わせる
③調味料で和えたら器に盛り、いりごまをふる



※ 栄養量(1人分)エネルギー145kcal 塩分1.3g

梅とツナのゴーヤサラダ



【材料 2〜3人分】

ゴーヤ 1/2本(150g)
赤玉ねぎ 1/2個(80g)
ツナ缶 1缶(70g)
梅干し 1個(18g)
オリーブ油 大1(12g)
酢 大1(15g)
砂糖 小1(3g)
卸生姜 5g

【作り方】

①ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り除き、スライス切にして砂糖(分量外)をまぶして5分程おく
②①を軽く水洗いし、沸騰したお湯でさっとゆでて流水にさらす
③ボールに薄くスライス切にした赤玉ねぎ、水気を切った②、ツナ缶を入れて軽く混ぜる
④種を除いて細かく刻んだ梅干し、調味料、卸生姜を合わせて③に和える

※ 栄養量(1人分)エネルギー157kcal 塩分1.9g

豚しゃぶ肉とナスのサラダ

【材料 2〜3人分】

豚しゃぶ肉 100g
ナス 中1本(150g)
大根おろし 100g
大葉 3枚
濃口醤油 大1(18g)
酢 大1(15g)
ごま油 小2(8g)

【作り方】

①ナスは5cm長に切り、6〜8等分の縦割にする
②油をひいたフライパンに豚しゃぶ肉を一枚ずつ広げて焼き、両面火が通ったらボールに移す
③②のフライパンに①のナスを皮目を下にして焼き、火が通ったら豚しゃぶと同じボールに入れて調味料で和える
④器に盛り、大根おろしと大葉の千切をのせる



※ 栄養量(1人分)エネルギー125kcal 塩分1.1g