

いつもの料理も一工夫するとまた違った味わいです。今回は、和のサラダをご紹介します。

《人参のみそねーず和え》

(材料 2人分)

人参 …………… 150g
レーズン …………… 20g
塩 …………… 少々
みそ …………… 小さじ1
みりん …………… 小さじ1
マヨネーズ …………… 大さじ1
レモン汁 …………… 小さじ1

- ① レーズンはお湯でやわらかくもどしておく。
- ② 人参はせん切りし、軽く塩もみし、水分を絞る。
- ③ みそ、みりん、マヨネーズ、レモン汁を混ぜ、みそねーずを作る。
- ④ ①と②を混ぜ、③のみそねーずで合える。

各栄養素 1人分当たり

【エネルギー 113kcal タンパク質 1.3g 脂質 4.8g カルシウム 29mg 塩分 0.8g】

《和風ポテトサラダ》

(材料 2人分)

じゃがいも …………… 100g
キュウリ …………… 30g
キャベツ …………… 30g
人参 …………… 20g
ハム …………… 10g
みそ …………… 小さじ2
ごま …………… 小さじ2
さとう …………… 小さじ1
みりん …………… 小さじ1
塩 …………… 少々

- ①じゃがいもは皮をむきゆでてつぶす。キュウリは小口切りにして塩もみ、キャベツはゆでて細かく刻む。人参は薄めのちょう切りにしゆで、ハムは細切りにする。
- ②ごまを荒ずりにし、他の調味料を加え混ぜる。
- ③①と②を和える。

1人分当たり

【エネルギー 87kcal タンパク質 3.2g 脂質 2.1g カルシウム 43mg 塩分 0.8g】