

～ マリネや白和えにナッツやチーズを加えたアレンジレシピをご紹介します ～

《トマトとサラ玉のナッツマリネ》

(材料 4人分)

トマト …………… 400 g
サラダ玉ねぎ …………… 150 g
ミックスナッツ …………… 30 g
ポテトチップス …………… 30 g
ワインビネガー …………… 30 cc
オリーブオイル …………… 15 cc
バジルソース …………… 15 cc
塩 …………… 小さじ 1/2
こしょう …………… 少々
パセリ …………… 少々

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、水に放った後、水をきり、調味料を合わせ、マリネする。
- ② 皿にトマトを薄くスライスして並べ、②の玉ねぎを上に乗せ、味をなじませる。
- ③ ミックスナッツを粗く刻んで散らし、食べる直前にポテトチップスを砕いて散らし、みじん切りにしたパセリを飾る。

※サラダ玉ねぎは辛みが少ないので、軽く水にさらせば OK です。辛みが気にならなければそのままどうぞ！

各栄養素 1人当たり

【163kcal たんぱく質 3.6 g 脂質 11.0 g カルシウム 30 mg 塩分 0.8 g】

《チーズ白和え》

(材料 4人分)

しぼりとうふ …………… 100 g
クリームチーズ …………… 50 g
みそ …………… 25 g
ごま …………… 10 g
砂糖 …………… 10 g
塩 …………… 少々
青菜 …………… 150 g
白菜 …………… 150 g
人参 …………… 50 g

- ① すり鉢でかつこの材料をなめらかになるまですり混ぜ、和え衣を作る。
- ② 野菜類はゆでて、食べやすく切り、水分をよく絞り、①で和える。

※ごまをナッツ類に変えても OK です！

各栄養素 1人分当たり

【124kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 7.7 g カルシウム 117 mg 塩分 1.1 g】