

2024年4月号

【料理名】セロリと鶏ささ身のサラダ



【献立】

サーモンムニエル
ミネストローネ

【調理時間】15分

【カロリー】128 kcal

【塩分】0.6g

【主材料】（2人分）

セロリ……1本
鶏ささ身（筋なし）……2本
レーズン……20g
A オリーブ油、レモン汁……各小さじ2
A 塩、こしょう……各少々

【作り方】

1. セロリは茎は斜め薄切り、葉は1cm幅のざく切りにする。塩（セロリの重量の1%）をふってもみ、しばらくおく。しんなりしたら水気を絞る。
2. 鍋に湯を沸かし、ささ身を入れてすぐに火を止め、そのまま10分ほどおいて火を通し、細かくさく。
3. ボウルに①と②、レーズンを合わせ、Aであえる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。