

2024 年 4 月号

【料理名】 トマトと大豆のサラダ



【作り方】

1. トマト大 1 個はひと口大に切る。新玉ねぎ $\frac{1}{4}$ 個は粗いみじん切りにする。
2. ボウルに粒マスタード小さじ $\frac{1}{2}$ 、塩小さじ $\frac{1}{4}$ 、粗びき黒こしょう少々、酢小さじ 1、サラダ油大さじ 1 を混ぜ合わせ、1 と蒸し大豆 1 パック (60g) を加えてあえる。

【料理名】 スナップえんどう入り卵スープ



【作り方】

1. スナップえんどう 100g はへたと筋を除いて斜め 1 cm幅に切る。新玉ねぎ $\frac{1}{4}$ 個は横薄切りにする。
2. 鍋に玉ねぎ、水 2 カップ、顆粒スープの素小さじ 1、塩小さじ $\frac{1}{4}$ 、こしょう少々を入れ、中火にかける。煮たったら 3 分ほど煮てスナップえんどうを加え、ふたたび煮たったらとき卵 1 個分を回し入れ、ふんわり固まったら火を止める。

●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 = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。