

2024年4月号

【料理名】春野菜のコールスロー



【作り方】

1. 春キャベツ2枚は細く切る。新玉ねぎ1/8個は薄切り、新にんじん1/5本と青じその葉4枚はせん切りにする。
2. ボウルに1を入れてサラダ油小さじ2をからめ、塩と砂糖各小さじ $\frac{1}{4}$ 、こしょう少々、酢小さじ1を加えてあえる。

【料理名】ホットポテサラ



【作り方】

1. 新じゃがいも3個(200g)は皮ごとひと口大に切り、水にくぐらせて水気をきる。耐熱ボウルに入れて塩小さじ $\frac{1}{4}$ をふり、ラップをして600Wの電子レンジで柔らかくなるまで5分ほど加熱する。
2. 1の水気を捨て、小さめにちぎったクリームチーズ1個分(15g)、牛乳大さじ1、粗びき黒こしょう少々を加え、ざっくりつぶしながら混ぜる。

【料理名】レタスとナッツのサラダ



【作り方】

1. レタス2枚はちぎる。グレープフルーツ1個は実をとり出す。ミックснаッツ20gは粗く刻む。すべて合わせて器に盛る。
2. 塩と砂糖各小さじ $\frac{1}{4}$ 、粗びき黒こしょう少々、酢小さじ1、オリーブ油大さじ1を混ぜ合わせ、1にかける。

●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。