

2025年1月号

【料理名】たいと冬野菜のごちそうサラダ



【献立】

里いものピリ辛そぼろ煮
きのこの中国風スープ

【調理時間】15分

【カロリー】253 kcal

【塩分】2.1g

【主材料】（2人分）

たい（刺身用）……小1さく（120g）

春菊…… $\frac{1}{2}$ 束（50g）

大根…… $\frac{1}{8}$ 本（150g）

パプリカ（赤）…… $\frac{1}{4}$ 個

A ごま油、しょうゆ……各大さじ $1\frac{1}{2}$

A 酢……大さじ $\frac{1}{2}$

A 砂糖……小さじ1

ピーナッツ（粗く刻む）……大さじ2

【作り方】

1. たいは薄いそぎ切りにする。
2. 春菊は葉を摘んで大きい葉は半分に切り、茎は斜め薄切りにする。大根は5cm長さに細く切り、パプリカは縦に薄切りにする。
3. Aは混ぜ合わせる。
4. ②をざっくりと合わせて器に盛り、①をのせる。ピーナッツを散らし、③をかける。

●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。