

2025年1月号

【料理名】ほうれんそうとかにかまのはるさめサラダ



【献立】

鶏肉の照り焼き
かぼちゃのみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】106 kcal

【塩分】2.0g

【主材料】(2人分)

ほうれんそう……1束(200g)

はるさめ……20g

かに風味かまぼこ(フレークタイプ)……50g

A しょうゆ……大さじ1

A 酢……大さじ $\frac{1}{2}$

A ごま油……小さじ1

A 砂糖……小さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……少々

【作り方】

1. ほうれんそうはたっぷりの熱湯に茎のほうから入れ、葉も沈めてさっとゆでる。すぐに冷水にとってさまし、水気を絞る。根元を切り落として4cm長さに切り、もう一度水気を絞る。
2. ①の湯ではるさめを表示通りにゆでる。冷水にとってさまし、水気をきって食べやすく切る。かにかまは粗くほぐす。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②をあえる。

●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。