

2025 年 4 月号

【料理名】 ひらひらにんじんと豚肉のおかずサラダ



【献立】

ほうれんそうとツナの塩炒め

コーンスープ

【調理時間】 15 分

【カロリー】 299 kcal

【塩分】 1.0g

【主材料】（2 人分）

新にんじん…… 1 本（200g）

豚肉（しゃぶしゃぶ用）……150g

A 粉チーズ、オリーブ油……各大さじ 2

A 酢……小さじ 1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A 粗びき黒こしょう……少々

【作り方】

1. にんじんは皮をむき、上下を少し切り落としてピーラーでリボン状に削り、残った部分は斜め薄切りにしてボウルに入れる。
2. フライパンに湯を沸かし、沸騰したら弱火にし、豚肉を 4～5 枚ずつ入れて 30 秒ほどゆでる。火が通ったら水気をきって①に加え、すべてゆでて加えたら全体を混ぜる。
3. にんじんが少ししんなりしたら、混ぜた A を加えてあえる。

●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 = 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。