

2025 年 10 月号

【料理名】小松菜とにんじんのホットサラダ



【献立】

鶏むね肉の薄切りから揚げ

ごぼうのスープ

【調理時間】 5 分

【カロリー】 151 kcal

【塩分】 2.1g

【主材料】（2 人分）

小松菜…… $\frac{1}{2}$ 束

にんじん…… $\frac{1}{3}$ 本

A 麺つゆ（3 倍濃縮）、ごま油……各大さじ 2

A 酢……大さじ 1

【作り方】

1. 小松菜は葉はざく切り、茎は 4 cm 長さに切る。にんじんはせん切りにし、合わせて器に盛る。
2. 小鍋に A を入れて弱火で熱し、フツフツと煮たったら①にかけてさっと混ぜる。

●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。