

2026年4月号

【料理名】 たいの中国風刺身サラダ



【献立】

もやしと鶏ひき肉のスープ

【調理時間】 15分

【カロリー】 223 kcal

【塩分】 1.5g

【主材料】 (2人分)

たい(刺身用) ……120g

セロリ ……1/2本

新玉ねぎ ……1/4個

パクチー ……1株

しょうが ……小1かけ

バターピーナッツ ……大さじ1

ポテトチップス(塩味) ……8枚

A しょうゆ ……大さじ1

A 酢、ごま油、砂糖 ……各大さじ1/2

【作り方】

1. たいは薄くそぎ切りにする。
2. セロリは斜め薄切り、玉ねぎは薄切りにする。合わせて冷水にさらし、水気をしっかりときる。
3. パクチーは2cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。
4. 器に②を敷き、たいを重ねないように並べ、③とピーナッツを散らす。
5. Aを混ぜて回しかけ、ポテトチップスを手で砕いて散らす。

●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。