

大豆サラダ

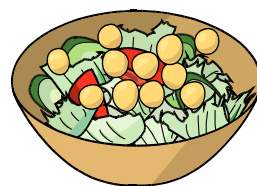
エネルギー94kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

食品名		数量	食品名		数量	下準備
大豆水煮		60g	ハム		30g	角切り
片栗粉		12g	きゅうり		60g	さいころ切り
油		8g	コーン缶		30g	
A	醤油	小さじ1	B	酢	小さじ2弱	
	砂糖	小さじ1強		砂糖	小さじ2・1/2	
	みりん	小さじ1/2		塩・こしょう	少々	
	水	適量				

<作り方>

- ① ハムは角切り、きゅうりはさいころに切る。
- ② 小鍋にAを入れて温める。
- ③ 大豆に片栗粉をまぶし揚げる。
- ④ 揚げた大豆を②液に浸けて取り出す。
- ⑤ 大豆・ハム・きゅうり・コーン缶を混ぜ合わせてBで味を整える。



ごぼうサラダ

エネルギー95kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
ごぼう	60g	せん切り
人参	40g	せん切り
コーン	40g	
ハム	40g	せん切り
きゅうり	40g	せん切り
マヨネーズ	大さじ2程	
塩	少々	

<作り方>

- ① ごぼう・人参・ハム・きゅうりを千切りにする。
- ② ごぼう・人参は茹でる。
- ③ 材料をマヨネーズで和え、塩で味を整える。

※ごぼうは、少し歯ごたえがあるとおいしい。



ツナサラダ

エネルギー114kcal 塩分0.5g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
ブロッコリー	120g	小房に分け茹でる
人参	20g	千切りにして茹でる
きゅうり	40g	輪切り
コーン	20g	
ツナ	40g	缶汁をよくきる
マヨネーズ	大さじ3程	
塩・こしょう	少々	

<作り方>

- ① それぞれの材料を下準備する。
- ② ①の材料をマヨネーズであえて、塩・こしょうで味を整える。

※ツナ缶汁はしっかりきって、不要な油をカットします。
油を使わない水煮タイプはさらに低エネルギーです。



卵サラダ

エネルギー127kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
卵	2個	茹でて、みじん切り
マカロニ	15g	茹でる
きゅうり	40g	さいころに切る
トマト	80g	〃
マヨネーズ	大さじ3程	
塩・こしょう	少々	

<作り方>

- ① 卵は茹でてみじん切りにし、マカロニも茹でる。
- ② きゅうり、トマトはさいころに切る。
- ③ ①、②をマヨネーズで和え、塩・こしょうで味を整える。

※きゅうり、トマトの苦手な時は、輪切りやくし型に切るとよい。



マセドアンサラダ

エネルギー103kcal 塩分0.5g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
じゃがいも	130g	さいころに切る
塩	少々	
ハム	40g	角切り
きゅうり	50g	さいころに切る
ホールコーン	20g	
マヨネーズ	大さじ2程	

<作り方>

- ① じゃがいもを1cm角のさいころに切り、塩を加え茹でる。
- ② ハムを角切り、きゅうりをじゃがいもより少し小さめのさいころに切る。
- ③ じゃがいも・ハム・きゅうり・ホールコーンとマヨネーズで和える。



ヨーグルトサラダ(フルーツサラダ)

エネルギー101kcal 塩分0.1g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
桃缶	80g	一口大に切る
パイン缶	60g	〃
みかん缶	60g	
バナナ	80g	一口大に切る
ヨーグルト	60g	
マヨネーズ	大さじ1・1/2程	

<作り方>

- ① 材料を食べやすい大きさに切りそろえる。
- ② ①をヨーグルトをマヨネーズで和える。



※フルーツの内容を変えて、バリエーションを楽しむのもよいでしょう。

海藻サラダ

エネルギー51kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
(干)ワカメ	2g	水につけてもどす
ツナ缶	40g	缶汁をきる
きゅうり	60g	斜め切り
トマト	80g	薄いくし形
コーン缶	20g	
A	醤油	小さじ1/2強
	レモン汁	4g
	砂糖	小さじ1・2/3
	ごま油	小さじ1/2

<作り方>

- ① (干)ワカメを水につけてもどし、食べやすいように切っておく。
- ② ツナ缶の缶汁をよくきっておく。
- ③ きゅうりは斜め切り、トマトはくし形に切る。
- ④ 材料をAの調味料で和える。



※Aの代わりに青じそドレッシングを使ってもおいしいです。

人参グラッセ

エネルギー97kcal 塩分1.1g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
人参	80～100g	一口大に切る
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ1	
バター	4g	

<作り方>

- ① 人参を一口大に切る。
- ② 人参にかぶるくらいの水を入れて、軟らかくなるまで茹でる。
- ③ 軟らかくなったら、醤油と砂糖を入れる。
- ④ 煮汁を捨てる。
- ⑤ 人参をバターで炒める。

