

料理初心者でも毎日の食卓がワンランクアップ!

健康つくりおきレシピ帳⑥

今月のテーマ

シャキシャキ食感がクセになる! 火を使わずレンジ加熱 えのきとわかめの春雨サラダ

食欲の秋に、えのきを使ったさっぱり食べられるサラダのご紹介です。
えのきは、栄養価も高く、何より低カロリーなのが嬉しい!
火を使わないからお手軽で、ぜひ作り置きしておきたい一品です。



材料(2人分) : 保存期間の目安: 4~5日

えのき 1/2株
春雨 40g
乾燥わかめ 2g
水 200ml

④ 酢 大さじ1
オイスターソース 大さじ1/2
ごま油 小さじ1
鶏ガラスープの素 小さじ2/3
おろし生姜 小さじ1/4
醤油、コショウ 適量

保存する場合は冷蔵庫で保存してください。
なお、保存期間はあくまでも目安です。
お早めにお召し上がりください。

ワンポイントアドバイス

レンジ加熱後に水気をしっかり切ることで、味が薄くなったり、水っぽくなるのを防ぎます。しっかり冷ましてからの方が、食材に味が染み込んで美味しく食べられます。

advice

レシピ : 五十嵐ゆかり



管理栄養士・料理研究家。忙しいご家庭でも作れる簡単時短・ヘルシーな作り置きレシピを中心に提案している。
SNS総フォロワーは70万人を超え、多数のレシピ本も出版。

次回配信号では

「**うちにある調味料だけでできる!**
ブロッコリーのみそだれサラダ」を
ご紹介します。お楽しみに!