

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 ⑩

今月のテーマ

主材料2つで驚きの美味しさ!

レンジで簡単 もやしとちくわの和風サラダ

「安くておいしい食材」の代表、もやしとちくわを使ったサラダをご紹介します。
ちくわは高タンパク質・低脂質な食材なので、手軽に必要な栄養素を補える食材です。
特別なものは一切使わない、何かと万能なサラダをぜひご家庭でもお試しください。



材料(2人分) : 保存期間の目安 : 4~5日

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。

- ちくわ 2本
- もやし 1袋
- 酒 大さじ1/2
- 醤油、コショウ 適量

- (A)
- カツオ節 大さじ1と1/2
 - 酢 大さじ1/2
 - 醤油 大さじ1/2
 - ごま油 小さじ1
 - みそ 小さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 白ごま 小さじ1/2

ワンポイントアドバイス

レンジ加熱後にもやしからでた水分を切ると調味料の味が馴染みやすいです。もやしで作るサラダは時間が経つと水っぽくなるため、作り置きして味が薄くなってきたら醤油で味を調えると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。

健康つくりおきレシピ帳の配信は、
今月で最後となります。
ご覧いただきありがとうございました。
これからも美味しく健康的な食生活を心がけましょう!