

～簡単レシピ～ やさい料理 ♪ ♪

人参サラダ



1人分
エネルギー 45kcal
塩分 0.2g

●材料 2人分

人参……………80g
レーズン……………10g
オリーブ油…大さじ1/2
酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………少々
パセリみじん…少々

●作り方

- ① 人参は、千切りにします。電子レンジで2～3分（量によって加減します）
- ② レーズンは、ぬるま湯で軽くあらっておきます。
- ③ 加熱後、水を切り、オリーブ油、酢、砂糖、塩を加えて混ぜ合わせレーズンを加えます。器に盛付けてから、彩りにパセリのみじん切りをふりかけます。

ピーマン塩昆布和え



1人分
エネルギー 18kcal
塩分 0.5g

●材料 2人分

ピーマン…80g (3個)
乾燥塩昆布…6g

●作り方

- ① ピーマンは、縦半分に切り、種を除いてスライスにします。
- ② 耐熱容器に入れて、ラップをかけて、電子レンジで約1～2分加熱します。（量によって加減します）
- ③ 少し、歯ごたえがあるぐらいの硬さまで加熱し、水を捨ててある程度粗熱がとれたところで、塩昆布を混ぜ合わせます。器にこんもりと盛付けます。

紫キャベツの酢漬け



1人分
エネルギー 30kcal
塩分 0.3g

●材料 2人分

紫キャベツ…80g
酢…大さじ1杯
砂糖…大さじ1杯
塩…少々

●作り方

- ① 酢と砂糖、塩で三杯酢を作っておきます。
- ② 紫キャベツは、千切りにして、さっと茹でます。
- ③ 茹でた紫キャベツを、水で冷やして、よく水を切ります。
- ④ ①の三杯酢に紫キャベツを入れてよく混ぜ合わせます。
- ⑤ よく混ぜると色がきれいにできます。
- ⑥ 味がなじんだところで、盛り付けます。