

緑のカーテン エコうまレシピ！

① ゴーヤのマセドアンサラダ

朝食にオススメ！
いろんな素材でさっぱりおいしい！
夏バテ防止はこれで決まりだね！

材料(二人分)：

ゴーヤ	100g
にんじん	100g
じゃがいも	200g
玉ねぎ	100g
ロースハム	60g
A	
マヨネーズ	大さじ3
プレーンヨーグルト	大さじ1
粒マスタード	少々
サラダ菜	6枚



一人あたり
エネルギー：104kcal
塩分：0.7g

作り方

- ①じゃがいもとにんじん、ハムは1cm角に切る。ゴーヤはわたを取り除いて1cm幅の薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、にんじんを入れ、5分後にじゃがいもとゴーヤを入れてゆでる。
- ③Aを合わせてドレッシングを作り、全ての材料とあえる。

② ささげと鶏肉の辛みそ炒め

材料(二人分)：

鶏むね肉	150g
ささげ	200g
しめじ	50g
みそ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2

暑い夏を乗り切るスタミナ料理！
ごはんのにのせてもおいしいよ！

一人あたり
エネルギー：283kcal
塩分：1.3g

作り方

- ①ささげは筋をとってゆでて、3～4cmの長さに切る。
- ②鶏肉は一口大に切り、Aのタレに30分位つけておく。
- ③しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ④フライパンに油少量引いて熱し、②を炒める。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、しめじを入れ炒め、仕上げに①のささげを入れる。
- ⑥全体に味が混ざったら、できあがり。

