

## ◆カラフル野菜のマヨぽんサラダ

(東海村・燦食)

- ・鶏むね肉皮なし 20g ・赤,黄パプリカ 8gづつ
- ・油 1.5g ・水菜 8g ・キャベツ 10g
- ・マヨネーズ 6g ・ポン酢しょうゆ 4g

### <作り方>

- ①鶏むね肉は茹でてさく。
- ②①をマヨネーズとぽん酢しょうゆで合える。
- ③赤・黄パプリカを薄く切って素揚げする。
- ④水菜をざく切り、キャベツを千切りにする。
- ⑤④を敷いた上に、②を盛り付け、パプリカを飾る。

☆ポイント：ぽん酢とマヨネーズの意外な組合せで  
味のバリエーションが広がる。



## ◆切干大根とひじきの酢の物

(水戸市・大森食品)

- ・切干大根 3g ・干しひじき 2g ・胡瓜 10g
- ・酢 10g ・砂糖 3g ・醤油 2g

### <作り方>

- ①切干大根とひじきは湯通しする。
- ②きゅうりはうすく小口切りにする。
- ③①が冷めたら、②と一緒に調味酢に浸ける。

☆ポイント：酸味を効かせて歯ごたえを楽しんで。



## ◆かぼちゃサラダ in ヨーグルト

(水戸市・大森食品)

- ・かぼちゃ 30g ・玉葱 5g ・チーズ 5g
- ・レーズン 5g ・ヨーグルト 30g

### <作り方>

- ①かぼちゃはサイコロ型に切り、固めに茹で上げて冷ます。
- ②玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気をきる。
- ③レーズンは水につけて柔らかくし、チーズは小さいサイコロ型に切る。
- ④盛り付け直前にヨーグルトと和える。

☆ポイント：チーズの塩分のみ！ヨーグルトで爽やかに。



## ◆もやしのチリソースステーキ

(大洗町・万年屋)

- ・もやし 30g ・にら 4g ・油 0.3g
- ・ケチャップ 3.5g ・豆板醤 少々
- ・酢 少々 ・片栗粉 少々

### <作り方>

- ①もやしをよく洗い、適宜に切ったにらと油で炒める。
- ②調味料をすべて合わせ、①に回しかけて味を絡ませる。

☆ポイント：食塩を加えなくても、ケチャップの酸味と  
豆板醤の辛味でおいしく食べられる。  
にらの強い香りで減塩になる。



### ◆赤パプリカ&緑ブロッコリー

#### ～チーズソースCOMBI～ (笠間市・わさび)

- ・赤パプリカ 10g ・油 0.5g ・ブロッコリー 15g
- ・チーズソース 2g

#### <作り方>

- ①赤パプリカは食べやすい大きさに切り、素揚げする。
- ②ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③①②にチーズソースをかける。

☆ポイント：野菜は彩りよくチーズの風味で。

#### ※チーズソース

豆乳大さじ1 + スライスチーズ1枚を30秒レンジ  
→ 混ぜる 2回程度繰り返し濃度を調整



### ◆ブロッコリーのチーズサラダ

#### (東海村・燦食)

- ・ブロッコリー 30g ・干しひじき 1g
- ・プロセスチーズ 6g
- ・白ごま 1.5g ・砂糖 5g ・しょうゆ 1g

#### <作り方>

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ②干しひじきは水で戻し、熱湯をかけ、冷まして水気をきる。
- ③チーズは小さなさいの目に切り、①・②に加えて、ごま、砂糖、しょうゆと和える。

☆ポイント：ひじきとチーズで、鉄分・カルシウム  
たっぷりメニュー



### ◆ニガウリとみょうがの酢の物

#### (笠間市・わさび)

- ・ニガウリ 8g
- ・みょうが 10g
- ・生わかめ 3g
- ・塩少々 ・酢 2g
- ・砂糖 少々



#### <作り方>

- ①ニガウリは縦半分に切り、種を除き、薄くスライスして塩少々を入れたお湯で茹で、冷水にさらしておく。
- ②千切りにしたみょうがを水にさらし、生わかめは水で戻す。
- ③①・②の水分を絞り、塩・酢・砂糖で作った合わせ酢で和える。

☆ポイント：季節感があり、ニガウリも食べやすくなる。

### ◆色彩ピクルス (大洗町・万年屋)

- ・にんじん 5g ・レッドキャベツ 10g
- ・レモン果汁 0.5g ・砂糖 1.8g
- ・オレンジジュース 0.6g ・酢 3g
- ・干しぶどう 3g

#### <作り方>

- ① にんじん、レッドキャベツは細く千切りにしてサッと湯がく。
- ② ①と水で戻した干しぶどうをピクルス液に2時間浸け込む。

☆ポイント：オレンジジュースやレモン果汁で風味をつけ食塩を使用しません。

