

- 酸味のきいた漬物で、塩分も少なくオリーブ油とレモンの香りがさわやかです。常備菜にもおすすめです。



栄養量
(1人分・漬け汁含む)

エネルギー
…33kcal

たんぱく質
…0.5g

食物繊維
…1.2g

カルシウム
…24mg

食塩相当量
…1.0g

さっぱりピクルス

★材料(2人分)

きゅうり……60g

にんじん……40g

大根……20g

セロリ……40g

A | オリーブ油…小さじ1(4g)
塩…小さじ1/3(2g)
レモン汁…小さじ2(10g)
水…1/4カップ(50ml)

ローリエ……1枚

★作り方

- ①きゅうり、にんじん、大根はスティック状に切る。セロリはきゅうりと同じくらいに切り揃える。
- ②Aを煮立てて①を入れ、再び煮立ったら火を止めて、ローリエを入れてそのまま冷まし、30分くらいおく。

- 調味料に漬け込み焼くだけ、ボリュームのある簡単料理です。
- しっかりパリパリに焼くとおいしいです。
- しょうがのすりおろし汁は多めにしても。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…182kcal

たんぱく質
…15.9g

食物繊維
…1.6g

カルシウム
…26mg

食塩相当量
…2.3g

鶏肉のレモン焼き

★材料(2人分)

鶏もも肉…200g

- A
- しょうが(すりおろす)…3g
 - しょうゆ…大さじ1と2/3(30g)
 - 酒…大さじ1(15g)
 - みりん…小さじ2と1/2(15g)
 - レモン汁
…1/4カップ強(60ml)

サラダ油…適量

ブロッコリー…50g

ミニトマト…4個

★作り方

- ①鶏もも肉(皮を取り除く)は食べやすい大きさに切り、Aに1~2時間漬け込む。
- ②①を160℃のオーブンで20分焼く。
または、フライパンに油を熱し、両面に焦げ目をつけてから蓋をして、弱火~中火で肉の中までしっかり火が通るように蒸し焼きにする。
- ③ブロッコリーは小房に分け、茎の部分も小さめに切り、茹でる。②にミニトマトとともに添える。