

30分で
作れちゃう

栄養バランスの良いおすすめレシピ

すぐできるのに、野菜もたっぷりとれる！
栄養バランスの良い食事を時短で作りましょう！！

サラダチキンを使って30分時短！！

サラダチキンで簡単よだれ鶏



●材料（2人分）
サラダチキン 100g
レタス 1/4個
かいわれ大根 1/2パック
トマト 1/2個

【ソース】
長ネギ 10cm分
醤油 大さじ1
酢 大さじ1/2
レモン汁 大さじ1/2
砂糖 小さじ1
いりごま 大さじ1/2
ごま油 大さじ1/2
チューブにんにく 1.5cm分
チューブしょうが 1.5cm分
＜大人には＞
食べるラー油（ラー油） 大さじ1/2

■作り方

- ①サラダチキンをそぎ切りにする。
- ②レタスは一口大にちぎる。かいわれ大根は根元を切る。トマトはくし形に切る。
- ③長ネギをみじん切りする。ソースの材料を混ぜたら、長ネギと加えてさらに混ぜる。
- ④皿にレタスとかいわれ大根を盛りつけ、上にサラダチキンを盛りつける。
- ⑤ソースとかけて、トマトを盛りつける。

◎ソースを＜オーロラソース＞に変えれば、洋風アレンジできます。

＜オーロラソース＞

マヨネーズ 大さじ2
ケチャップ 大さじ2
ウスターソース 小さじ1
酢 小さじ1

◎サラダチキンでチーズ焼きもできます。
お好みの大きさに切ったサラダチキンをアルミホイルに乗せ、とろけるチーズと黒コショウをかけて、トースターで約5分加熱すれば、出来上がり！！



すぐできるのに野菜もたっぷりとれる！！

春雨スープ

●材料（二人分）
緑豆春雨 15g
（ゆですに使えるもの）
チンゲン菜 1/2株
しいたけ 1個
鶏がらスープの素 小さじ1
卵白 1個分
（レンジカスタードの残り）
塩 少々
こしょう 少々
しょうゆ 小さじ1

■作り方

- ①チンゲン菜はざく切りにし、しいたけは薄切りにする。
- ②鍋に水1と1/2カップを入れ、火にかけて煮立ったら、1と鶏がらスープの素を入れる。柔らかくなるまで、軽く煮る。
- ③緑豆春雨をハサミで半分に切って2に入れ、軽く煮て火を通す。
- ④卵白を回し入れ、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油を入れて、味付けをする。



30分で
作れちゃう

栄養バランスの良いおすすめレシピ

すぐできるのに、野菜もたっぷりとれる！
栄養バランスの良い食事を時短で作みましょう！！

塩昆布のうまみとごまの香りでいくらでも食べれちゃう！！



ピーマンの塩昆布和え

●材料（二人分）

ピーマン 3個
塩昆布 小さじ2
ごま油 小さじ1
いりごま 少々

■作り方

- ①ピーマンは半分に切り、種をとり、細切りにする。
- ②耐熱容器にピーマン、塩昆布、ごま油をいれて、混ぜ合わせ、ふんわりラップをする。
- ③600Wの電子レンジで3分程度、ピーマンがしんなりするまで加熱をする。
- ④皿に盛りつけ、いりごまをかける。

レンジで簡単！！おやつにもオススメ！！

黄桃のカスタードソースかけ

●材料（2人分）

黄桃（缶詰） 2かけ
レンジカスタードソース 半量

■作り方

- ①黄桃は9等分の角切りにする。皿に盛る。
- ②レンジカスタードソースの半量をかける。



【レンジカスタードソースの作り方】

小麦粉 大さじ2
砂糖 大さじ2
牛乳 1/2カップ
卵黄 1個分
無塩バター 大さじ1
(あればバニラエッセンス 少々)

- 1.耐熱容器に小麦粉をふるって入れ、砂糖、牛乳を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- 2.ふんわりラップをして、500Wの電子レンジで1分40秒～50秒加熱する。
- 3.すぐに電子レンジから取り出し、熱いうちにバターをいれて、よく混ぜる。
- 4.卵黄を入れて、なめらかになるまでよく混ぜる。