

元気な体を作るレシピ

彩りボリュームサラダ



管理栄養士のレシピ No.132



1人分 エネルギー252kcal たんぱく質14.6g 塩分0.8g

卵は完全栄養食といわれるほど、健康を維持するための栄養素が揃っています。しかし栄養価がとても高い卵にも、不足している栄養素があります。それは「ビタミンC」と「食物繊維」です。この2つを補うために、ビタミンCが豊富なブロッコリーと食物繊維が豊富なにんじんを使ってボリューム満点なサラダを作成しました。彩りも鮮やかなため、食卓を彩る一品です。

材料（2人分）

ブロッコリー	1/2株（約150g）
卵(Mサイズ)	2個
にんじん	1/2本（約100g）
☆マヨネーズ	大さじ2
☆すりごま	大さじ1
☆めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1/2
☆かつお節	2g

今回はブロッコリー、卵、にんじんで作成しました。どんな食材にも合う味付けですので、様々な食材を使ってアレンジを楽しんでみてください！



※めんつゆの濃度換算方法は以下の通りです。

- ストレートの分量
= 2倍濃縮の分量×2
- 3倍濃縮の分量
= 2倍濃縮の分量×0.7
- 4倍濃縮の分量
= 2倍濃縮の分量×0.5

作り方（調理時間20分）

- ①卵は、沸騰したお湯で8分間ゆでてゆで卵にする。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。耐熱皿に入れ、大さじ1~2程度の水を回しかけ、ラップをする。電子レンジ600Wで3分間加熱する。
- ③にんじんは皮をむき、ぬらした耐熱のペーパータオルに包んでからラップで包み、電子レンジで5分間加熱する。必要に応じて追加で加熱する。
- ④☆を合わせておく。
- ⑤ボウルにゆで卵とブロッコリー、にんじんを入れてフォークで粗くつぶす。
- ⑥粗熱が取れたら☆を加えてざっくりと混ぜる。