

# サラダ

はじめに

郷土料理

ご飯物

焼き物

煮物

炒め物

和え物

サラダ

汁物

漬物

蒸しパンとおやき

おやつ



## 大豆のサラダ (エネルギー) 146Kcal (塩分) 1.0g

### 材料(4人分)

ゆで大豆…200g きゅうり…小1本 トマト…1個 コーン(缶)…70g  
枝豆(さや付き)…100g ツナ缶…80g

A 酢…大さじ1と1/2 ワイン…大さじ2 塩…2g 砂糖…少々

### 作り方

①きゅうりは薄い輪切りにし、軽く塩をする。

トマトはさいの目切り。

枝豆は茹でてサヤから出しておく。

コーンはザルに上げておく。

茹で大豆は湯通ししてザルに上げる。

②Aを混ぜドレッシングを作り、ほぐしたツナ缶と①の野菜を和える。

## ごぼうサラダ (エネルギー) 146Kcal (塩分) 1.0g

### 材料(4人分)

ごぼう…100g クルミ…10個 ひじき(乾)…2g 人参…20g

A 酢…大さじ1と1/2 白ワイン…大さじ2 塩…2g 砂糖…少々

### 作り方

①ごぼうは皮をこそぎ、3cm長さの千切りにして少し水にさらし、酢を少々入れた熱湯で固めに茹でる。クルミは、軽く砕く。

ひじきは水で戻してさっと茹でておく。

人参は3cm長さの千切りにし固めに茹でる。

②Aと①を和え混ぜる。

※赤ワインにすると、よりほのかな香りが楽しめます。



## おさつのサラダ (エネルギー) 207Kcal (塩分) 0.3g

### 材料(4人分)

さつまいも…400g 塩…少々 りんご(又は柿)…1個 サラダ菜・パセリ…適量  
プチトマト…適量

A プレーンヨーグルト…150g マヨネーズ…大さじ3 塩…小さじ1/2  
こしょう…少々 はちみつ(又は砂糖)…大さじ1

### 作り方

①さつまいもは2cm角に切って茹で、火が通ったら粉吹きいもにして、塩を少々ふって、冷ましておく。

②りんごは皮と種をとって、いちょう切りにする。

③Aの材料をボウルで合わせ、調味する。りんごの甘さによって、はちみつ又は砂糖を加減する。

④サラダ菜をしいて③を盛りつけパセリ・プチトマトを飾る。

※季節の野菜、果物と合わせるとよい。







### 長いものたたきサラダ

(エネルギー) 55Kcal (塩分) 1.0g

#### 材料(4人分)

長いも…100g きゅうり…100g トマト…100g 青しそ…4枚  
おくら…30g 薄口醤油…大さじ1 かつお節…3g

#### 作り方

- ①長いものは皮をむいて一口大に切り、ビニール袋に入れてすりこ木でたたいてあくを飛ばす。
- ②きゅうりは所々皮をむき乱切り、トマトは1cmの角切り、おくらをさつと茹でて、輪切りにする。
- ③青しそは千切りに切る。
- ④①②③を薄口醤油とかつお節を加えて和える。

### かぼちゃサラダ

(エネルギー) 68Kcal (塩分) 0.6g

#### 材料(4人分)

かぼちゃ…100g きゅうり…200g りんご…40g レーズン…8g

A [マヨネーズ…大さじ1 レモン汁…少々 塩…小さじ1/5 こしょう…少々]  
レタス…100g プチトマト…8個(適量)

#### 作り方

- ①かぼちゃは大きく切り、茹でて皮をとりつぶす。
- ②きゅうりは輪切りにして、ひとつまみの塩で塩もみする。りんごは皮をむき、薄いイチヨウ切りにする。レーズンはさつと湯とおしする。
- ③レタスは洗ってよく水気をきっておく。
- ④①のかぼちゃと②の野菜を合わせ、Aを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ⑤器にレタスを敷き、上にかぼちゃサラダを盛り付ける。プチトマトを添える。



### トマトのサラダ(シシリア風)

(エネルギー) 128Kcal (塩分) 1.2g

#### 材料(4人分)

トマト…4個(600g位)

#### ドレッシング

青しそ…みじん切り 2~3枚 にんにく…みじん切り 1かけ  
パセリ…みじん切り 大さじ1と1/2 玉ねぎ…みじん切り 大さじ1  
塩…小さじ1 こしょう…少々 酢…大さじ1と1/2  
サラダ油…大さじ4と1/2

#### 作り方

- ①トマトは皮をむき、1cmの厚さの輪切りか半月切りにして器に盛り、ドレッシングをふりかけラップでおおって冷蔵庫に入れておく。
- ※作ってから冷蔵庫に入れ、しばらくおくと味がなじんで美味しくなる。



### ピーマンのマリネカップ

(エネルギー) 52Kcal (塩分) 0.3g

#### 材料(4人分)

黄ピーマン…2個 玉ねぎ…10g セロリ…20g 人参…15g  
きゅうり…10g 本しめじ…20g えのき茸…20g

A [レモン汁…大さじ1 サラダ油…大さじ1 塩…小さじ1/5  
こしょう…少々 薄口醤油…小さじ1 砂糖…小さじ1]

#### 作り方

- ①黄ピーマンは縦2つ割りにして種を取り出してピーマンのカップにする。
- ②玉ねぎ・セロリ・人参・きゅうりは千切りにする。
- ③本しめじとえのき茸は石付きを取り、小房に分けて熱湯でさつと茹でる。
- ④Aでドレッシングを作り②③を和えて①のピーマンカップに盛りつける。

### きゃべつの梅サラダ

(エネルギー) 30Kcal (塩分) 0.8g

#### 材料(4人分)

きゃべつ…200g 人参…40g 青しそ…4枚 梅しそ…2~3枚  
ピーマン…20g 白ごま…少々

#### 作り方

- ①きゃべつ・人参・青しそは千切りにする。梅しそはみじん切りにする。
- ②ピーマンは種をぬいて、薄い輪切りにし、さつと水にさらす。
- ③①をよく混ぜ合わせて器に盛りつけ、上にピーマンと白ごまを飾る。



### きゃべつと油揚げのごまだれサラダ

(エネルギー) 82Kcal (塩分) 0.5g

#### 材料(4人分)

きゃべつ…4枚 油あげ…1枚 紫きゃべつ…20g

A [練りごま…大さじ2 醤油…小さじ2 酢…小さじ2  
だし汁…小さじ2 砂糖…少々]

#### 作り方

- ①きゃべつと紫きゃべつは芯を除き、千切りにする。
- ②油揚げは、焼き網にのせて焼き色がつかまで焼き、細切りにする。
- ③Aをよく混ぜ合わせて、ごまだれを作る。
- ④①・②をさっくりと合わせて、器に盛り、③をかける。







### きゃべつの中華風サラダ

エネルギー 49Kcal 塩分 0.4g

#### 材料(4人分)

きゃべつ…160g きゅうり…80g 生姜…15g にんにく…1片  
たかのつめ…1/2本

A 醤油…小さじ2 酢…大さじ1 ごま油…大さじ1  
砂糖…小さじ1

#### 作り方

- ①きゃべつはザクザク切り。きゅうりはひとつまみの塩で板ずりする。生姜はすりおろし、にんにくはみじん切り。A(調味料)は合わせておく。たかのつめは種をだして輪切り。\*きゃべつの芯も使うので、薄くそぎ切りする。
- ②板ずりしたきゅうりはさっと洗ってすりこぎでたたいて手でさく。

- ③きゃべつはザルに入れて、そのまま沸騰した湯に5秒程つけて絞る。
- ④器に②と③とにんにくと生姜と唐辛子を入れる。
- ⑤Aは鍋に入れて煮立たせてアツアツを④に回しかける。
- ⑥⑤の上に重しをして30分程漬けてから食べる。

※冷蔵庫でひと晩おくとさらに味がしみ込んでまた違った味になります。  
ラー油をかけてもおいしいですよ。

### ブロッコリーの中華風和えもの

エネルギー 40Kcal 塩分 0.8g

#### 材料(4人分)

ブロッコリー…300g

ドレッシング 醤油…大さじ1と1/3 酢…大さじ1と1/2  
ごま油…小さじ1 生姜…1かけ

#### 作り方

- ①ブロッコリーは小房にして洗い、水をつけたまま耐熱容器に入れる。ラップをかけレンジに3分間かける。生姜は細い千切りにする。
- ②ドレッシングを作り、①を熱いうちに入れ味をなじませる。



### ブロッコリーと海老のサラダ

エネルギー 40Kcal 塩分 0.8g

#### 材料(4人分)

ブロッコリー…200g 海老…80g マヨネーズ…大さじ4 わさび…少々

#### 作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ②海老は洗って、背わたをとり、尻尾の先を少し切る。
- ③ブロッコリーを茹でて、次に海老を3分間茹でてザルにあげる。
- ④マヨネーズにわさびを入れてよく混ぜる。
- ⑤ブロッコリーと海老を皿に盛り、④をつけて食べます。



### ブロッコリーのサラダヨーグルトソース

エネルギー 141Kcal 塩分 0.8g

#### 材料(4人分)

ブロッコリー…1株(300g) 紅生姜…少量

ヨーグルトソース プレーンヨーグルト…大さじ4 サラダ油…大さじ1  
レモン汁…小さじ2 砂糖…小さじ2 塩…小さじ1/4

#### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮をむき、太いものは縦に2~3つ割りにする。さっと茹で、ザルにあげて冷ます。
- ②ヨーグルトソースの材料を混ぜ合わせて皿に敷き、ブロッコリーを盛り、紅生姜をちらす。

### きゃべつと鮭のレモンサラダ

エネルギー 107Kcal 塩分 0.7g

#### 材料(4人分)

きゃべつ…300g 甘塩鮭…2切れ  
白ワイン…大さじ2 香味野菜(人参・玉ねぎなど)…少々 レモン輪切り…2枚

A レモン汁…1/2個 マヨネーズ…大さじ1  
砂糖…小さじ2 醤油…小さじ1/2

#### 作り方

- ①きゃべつはザク切りにして、茹でておく。
- ②鮭は耐熱皿に並べ、香味野菜とレモン輪切りをのせ、白ワインをふりかけてラップをし、電子レンジで4~5分加熱する。
- ③鮭を取り出し、粗くほぐす。
- ④ボウルにAを入れて、混ぜ合わせ①③を加えて和える。
- ⑤盛りつけて上にレモン皮の千切りをのせる。



### 人参とオレンジサラダ

エネルギー 68Kcal 塩分 0.4g

#### 材料(4人分)

人参…200g レーズン…30g オレンジ…1個  
パセリ(みじん切り)…少量

A 酢…大さじ2 オリーブ油…大さじ1 だし汁…大さじ1  
塩…小さじ1/2 コショウ…少々

#### 作り方

- ①人参は細い千切りにして、沸騰した湯の中に1分程つけてザルにあげ、そのまま冷まして絞る。レーズンも湯洗いで柔らかくして水気をきっておく。
- ②オレンジは皮をむき実をほぐして人参に混ぜてAで和える。
- ③盛りつけて上にパセリのみじん切りをちらす。





## 人参のフレッシュサラダ

(エネルギー) 142Kcal (塩分) 0.5g

### 材料(4人分)

人参…100g リンゴ…80g

A 人参すりおろし…50g 玉ねぎすりおろし…30g  
パセリみじん切り…少々 油…大さじ2  
塩…小さじ2/5 酢…大さじ2

レーズンのブランデー漬け…30g ピーナツ荒みじん切り…30g

### 作り方

- ①人参(100g)は細い千切りにする。りんごも千切りにする。(4~5cm長さ)
- ②ピーナツはかるく炒って荒みじん切りにする。
- ③Aでドレッシングを作る。
- ④①と③を混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛りつけてピーナツ荒みじん切りとレーズンを上にちらす。

## さといものポテサラ風

(エネルギー) 130Kcal (塩分) 0.1g

### 材料(4人分)

セロリ…40g きゅうり…40g レモン…1/4個

A マヨネーズ…30g 牛乳…大さじ1 酢…小さじ1  
すりごま…大さじ2 わさび…小さじ1

白炒りごま…少量 ミントマツ・レタス…好みて

### 作り方

- ①さといものは皮ごと茹でる。セロリは薄い千切り。きゅうりは薄い輪切り。レモンの皮はすりおろす。
- ②皮ごと茹でたさといものは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ③薄く切ったセロリときゅうりはさっと湯通しして固く絞る。
- ④②と③とAの調味料を全部加えて混ぜ合わせる。さらにレモン汁と皮のすりおろしも加える。炒りごま少量をかける。
- ⑤好みてレタスとミントマツを添えて盛りつける。



## 白菜のあつあつドレッシングがけ

(エネルギー) 61Kcal (塩分) 0.3g

### 材料(4人分)

白菜…12枚(葉の柔らかい部分) 青ねぎ…2~3枚

ドレッシング 生姜みじん切り…小さじ2 豆板醤…小さじ1  
ごま油…大さじ4 米酢…大さじ2 醤油…大さじ2

### 作り方

- ①白菜は手で一口大にちぎる。青ねぎは斜めの薄切りにし、白菜と合わせる。
- ②小さめの鍋にドレッシングの材料を全て入れ、火にかける。煙が立ってきたら火を止め、すぐに①にジャッとかけて、いただく。  
※豪快にジャッとドレッシングをかけるのがこつ!やけどには気をつけてくださいね。



## 白菜のレモンサラダ

(エネルギー) 27Kcal (塩分) 0.2g

### 材料(4人分)

白菜…300g きゅうり…100g レモン…1/4個

A レモン汁…1/4個 酢…大さじ2 砂糖…小さじ1  
みりん…小さじ1 塩…小さじ1/5

### 作り方

- ①白菜の葉先はざく切りにし、軸は千切りにする。きゅうりは薄い輪切りにする。
- ②①に塩をしてしんなりさせ、水を切ってレモンのいちよう切りを加える。
- ③レモン酢(A)を作って②を和える。  
※ふり塩に注意 ※レモンの代わりに柚子やかぼすでも美味しいです。



## 和風サラダ

(エネルギー) 91Kcal (塩分) 0.6g

### 材料(4人分)

かぶ…200g かぼちゃ…160g 人参…100g 春菊…40g

A 白味噌…大さじ2 酢…大さじ1 生姜汁…小さじ1/2 みりん…大さじ1/2  
だし汁…40cc

### 作り方

- ①かぶは1cm幅のくし形に切り茹でる。かぼちゃは1cm幅のくし形に切り茹でる。人参は5mm厚さの輪切りにし茹でる。春菊は茹でて3~4cmの長さに切る。
- ②Aを合わせて味噌だれを作る。(生姜汁は好みで加える。)
- ③器に①を盛りタレをかける。



## タイ風根菜サラダ

(エネルギー) 37Kcal (塩分) 0.8g

### 材料(4人分)

大根…120g れんこん…80g 人参…80g 玉ねぎ…40g パセリ…少々

A 酢…小さじ4 砂糖…大さじ1/2 ナンプラー…小さじ2/3 塩…小さじ1/3  
たかのつめ…1本

### 作り方

- ①大根・人参・れんこんはうすいちよう切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②大根・人参・れんこんはさっと茹でて玉ねぎと一緒にAに漬け込む。
- ③器に盛り、パセリのみじん切りをちらす。



## カリフラワーのサラダ

(エネルギー) 240Kcal (塩分) 1.0g

### 材料(4人分)

カリフラワー…400g 小麦粉(薄力粉)…大さじ3 酢…大さじ4

塩…小さじ2 卵…1個

サラダ菜…40g パセリ…少量

ラビコットソース パセリ…4g 酢…40ml サラダ油…80ml  
塩…小さじ4/5 コショウ…少々 トマト…60g 玉ねぎ…40g

### 作り方

- ①鍋にたっぷりの水と小麦粉を入れて、酢・塩を加え、煮たらカリフラワーを茹でる。水でよくすすぎ小房に分ける。
- ②卵は茹でて、輪切りにしておく。  
ラビコットソースを作る。
- ③トマト・玉ねぎ・パセリはみじん切りにする。
- ④ボールに酢・サラダ油・塩・こしょうを入れ泡立て器でよく混ぜ、その1/3の量をカリフラワーにかけて下味をつける。
- ⑤残りは、玉ねぎ・パセリ・トマトを入れてソースを作る。
- ⑥器にサラダ菜を敷いてカリフラワーを盛りつけ、卵を飾り、パセリを添える。食べる直前にソースをかける。

