

☆B食堂『ヘルシーメニュー』レシピ☆



さわらの西京漬け

材料（1人分）

さわら	...70 g
白みそ	...30 g
みりん	... 5 g
酒	... 5 g
砂糖	...10 g
ブロッコリー	...20 g

作り方

白みそにみりん・酒・砂糖を混ぜ、さわらを漬けこみ、焼く。
ブロッコリーをゆでる。
ゆでブロッコリー、大根なますを盛り付けて出来上がり。

大根なます

材料（1人分）

大根	...15 g
にんじん	...10 g
酢	...10ml
砂糖	...10ml
水	...10ml

作り方

酢・砂糖・水をひと煮たちさせ甘酢をつくる。
大根と人参を千切りにして、の甘酢に漬けこむ。

大豆の煮物



材料(1人分)

大豆	...40 g
コブ	...10 g
人参	...20 g
いんげん	...10 g
だしの素	...3 g
水	...30ml
醤油	...8ml
みりん	...8ml

作り方

人参を乱切りに切る。
大豆とコブ・人参を調味料で煮る。
いんげんを茹でて盛りつけ出来上がり。

彩りサラダ



材料(1人分)

レタス	...10 g
人参	...5 g
きゅうり	...10 g
枝豆	...8 g
赤パプリカ	...3 g
黄パプリカ	...3 g

作り方

レタスはざく切り、人参は千切り、きゅうりは斜め半月切り、パプリカは千切り、枝豆は房からだす。
を混ぜて、好みのドレッシングをかけて出来上がり。