



エスニック風味の
ドレッシングがお肉にからみ、
箸が止まらないおいしさ!

1人分
389kcal
塩分 1.3g

蒸しなすのアジアンサラダ



なす
なすの皮の紫色は、ナスニンというアントシアニン系色素でポリフェノール的一种です。アントシアニンは活性酸素の働きを抑制し、がん予防のほか、動脈硬化や高血圧の予防にも効果があるといわれています。今回は皮をむきましたが、皮つきで調理してもよいでしょう。

角切り野菜とチキンの彩りサラダ

材料 (2人分)

卵	1個	きゅうり	1/2本
鶏むね肉	1/2枚 (120g)	トマト	1個
A	塩・こしょう 各少々	アボカド	1/2個
	レモン汁 小さじ1	ブラックオリーブ(輪切り)	20g
	オリーブオイル 小さじ1	ミックスビーンズ(水煮)	60g
じゃがいも	1個		

【ドレッシング】マヨネーズ…大さじ2/ケチャップ…小さじ1/牛乳…小さじ2/すりおろしにんにく…少々/塩・こしょう…各少々/チリパウダー(あれば)…少々

作り方

- 鍋に卵と、卵がかぶる程度の水を入れ火にかけ、沸騰したら中火にして10分ゆで、水につける。
- 鶏むね肉はAを揉み込み下味をつけ、フライパンでふたをして両面3分ずつ焼いて火を通し、1cm角に切る。
- じゃがいも、きゅうり、トマトは1cm角に切り、じゃがいもはゆでる。アボカドは包丁で縦に切り込みを入れて、ひねるように実を割って種を取り外し、皮をむき1cm角に切る。卵は殻をむき8等分に切る。
- じゃがいも、きゅうり、トマト、鶏むね肉、アボカド、ブラックオリーブ、ゆで卵、ミックスビーンズをそれぞれ一列ずつに並べ、混ぜ合わせたドレッシングをかける。



材料 (2人分)

なす	2本	トマト	1個
牛肉薄切り	150g	パクチー(または大葉)	適量
赤玉ねぎ	1/4個		

【ドレッシング】レモン汁…大さじ1/砂糖…小さじ1/4/ナンプラー(または薄口しょうゆ)…小さじ2/サラダ油…大さじ1/赤唐辛子…適量

作り方

- なすは皮をむき水にさらし、ラップで1本ずつ包んで電子レンジ(600W)で6分加熱する。粗熱がとれたら8等分に縦に切る。
- 鍋にお湯を沸かし、弱火で牛肉をさっとくぐらせてざるに取り出す。
- 赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。トマトは輪切りにする。
- ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ、牛肉と赤玉ねぎを漬け込む。
- 器にトマトとなすをしき、その上に④を盛りつける。お好みでパクチーまたは大葉を添える。

クリーミーな
ドレッシングが
味の決め手



1人分
411kcal
塩分 1.4g

きゅうり
きゅうりの約95%は水分で、カリウムやビタミンCが豊富に含まれています。カリウムには利尿作用があり、体内に蓄積されたナトリウムを排出し、むくみやだるさの解消に効果があります。また、夏野菜は全般的に体を冷やす作用があるといわれています。

