新玉ねぎソースのマグロステーキサラダ

1人分 114kcal / 食塩相当量 0.9g

材料（2人分）

- マグロ（赤身）……1さく（150g）
- オリーブオイル……大さじ1/2
- 新玉ねぎ（薄切り）……1/4個
- A
  - わさび（練り）……1g
  - 粗挽き黒こしょう……適量
  - 酒……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ1/2
- わさび菜（4〜5cm長さ）……50g
- 水菜（4〜5cm長さ）……50g
- 黄パプリカ（薄切り）……1/4個
- ラディッシュ（薄切り）……1個

作り方

1. マグロに粗挽き黒こしょう（分量外）をまぶす。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、1を中火で色が変わるまで全面を焼いて皿にあげておく。
3. 2のフライパンに新玉ねぎ、Aを加えて中火で1〜2分炒める。
4. 皿に、わさび菜、水菜、黄パプリカ、ラディッシュを盛り付ける。
5. 2を食べやすい大きさに切って4にのせ、さらに3を汁気ごとかける。

おうちで作れる“デリ風”ごはんで野菜をたっぷり食べましょう！

MEMO

マグロは、たんぱく質を含む割合が魚肉の中で最も多い魚です。脂身の多い牛肉の代わりにマグロの赤身を使うことで、摂取エネルギーを抑えることができます。

CHECK! 作り方の動画はこちら

http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring02.html

いろいろな調理方法で、野菜の新たなおいしさを発見しましょう！

MEMO

菜の花は春野菜の中でもとくにビタミンやミネラルが豊富な野菜です。健康的な筋肉や血管の維持に大切なビタミンCも多く含まれます。下茹でせずに、蒸したり炒めたりすることで、野菜の味や栄養素をのがさずにとることができます。

鶏肉と菜の花のミモザサラダ

1人分 254kcal / 食塩相当量 1.8g

材料（2人分）

- 卵……1個
- 鶏もも肉（皮なし）（一口大）……1枚（220g）
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……適量
- オリーブオイル……大さじ1/2
- にんにく（輪切り）……1かけ分
- 菜の花（2等分）……1袋（200g）
- ミニトマト……4個
- レモン汁……小さじ1
- 塩麹……小さじ1

作り方

1. 卵は12分ほど茹で、固茹でにする。鶏もも肉に塩とこしょうで下味をつけておく。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにく、鶏もも肉、菜の花を入れ、鶏もも肉に火が通るまで中火で炒める。
3. ミニトマトとレモン汁、塩麹を加えて軽く炒め合わせて皿に盛る。
4. 茹で卵を白身と黄身に分け、順にザルなどで濾して3の上に振りかける。

共済組合ホームページで、本紙バックナンバーの料理記事を集めたページをご覧いただけます！

レシピ開発／今村 結衣（管理栄養士） 撮影・スタイリング／ Tokyo Trend Kitchen