

K o n g e t s u n o r e s h i p i
アスパラガスとブロッコリーのたまごサラダ

2人分●エネルギー 181kcal ●塩分0.8g ●調理時間 15分

調理のポイント

ブロッコリーとアスパラガスを茹でるときに、塩を少し入れると鮮やかな緑色になります。野菜を茹でた後はしっかり水気をきると、味が薄くならず美味しく食べられます。

ヨーグルトとりんご酢のドレッシングで、さっぱり爽やかな初夏にぴったりのサラダです。

食物栄養学科2年
佐々木 己緒さん

材料 (2人分)

アスパラガス ……4本 (80g)
ブロッコリー ……1/3株 (80g)
卵 ……1個 (50g)

◆ドレッシング

ヨーグルト ……大さじ1強 (20g)
しょうゆ ……小さじ2/3
りんご酢 ……小さじ1
砂糖 ……小さじ1
こしょう ……少々
オリーブ油 ……小さじ1

作り方

- ①卵は固ゆでにして、1cmの角切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に切る。アスパラガスは根元の固いところをピーラーでむき、5cmの長さで斜め切りする。
- ③ブロッコリーとアスパラガスは、塩を少し（分量外）入れたお湯で茹でる。茹で上がった後水にとって冷ます。冷めたら水から取り出し、水気をしっかりきる。
- ④ドレッシングの材料を合わせてよく混ぜておく。
- ⑤ブロッコリー、アスパラガス、ゆで卵を合わせてドレッシングをかけ、かるく和えるように混ぜたらできあがり！



K o n g e t s u n o r e s h i p i

小松菜としらすのオイスター和え

2人分●エネルギー 42kcal ●塩分0.8g ●調理時間 10分

調理のポイント

よくある組み合わせの食材ですが、オイスターソースを使うことでうま味の効いた味わいで美味しく食べられます。

小松菜としらすはカルシウムと鉄が豊富です。簡単にできて栄養をしっかり摂れますよ！

食物栄養学科2年
麥澤 千和さん

材料 (2人分)

小松菜 ……1/2束 (100g)
しらす ……10g
しょうゆ ……小さじ1/3 (2g)
オイスターソース ……小さじ1/3強 (2g)
ごま油 ……小さじ1/3弱 (1.2g)
白ごま ……小さじ1/3 (1g)

作り方

- ①小松菜をゆでて4cmくらいに切る。
- ②切った小松菜の水気を絞って、しらす、しょうゆ、オイスターソース、ごま油、白ごまを加えて和える。

