

なすとオクラと豚肉のサラダ



材料(2人分)

なす	2本
赤パプリカ	1/4個
オクラ	3本
玉ねぎ	1/8個
リーフレタス	1枚
豚肉ロース 脂身なし	3枚
サラダ油	適量
キューピー テイステイドレッシング 黒酢たまねぎ	適量

作り方 (調理時間15分)

1人分 約269kcal

食塩相当量 約1.3g

1. なすはひと口大の薄めの乱切りにし、水にさらして水気をきる。赤パプリカは2cm幅に切り、長さ半分の斜め切りにする。オクラは塩をまぶして板ずりして、水で洗って水気をきり、3等分の斜め切りにする。
2. 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
3. リーフレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
4. フライパンに多めの油をひいて熱し、①と長さ5cmに切った豚肉を焼く。
5. 器に③を敷き、④を盛りつけ、②をのせ、ドレッシングをかける。



たこと夏野菜のカラフルチョップドサラダ



材料(2人分)

たこゆで	150g
きゅうり	1本
黄パプリカ	1/2個
プチトマト	2個
キューピー ノンオイル 各種	大さじ2

作り方 (調理時間10分)

1人分 約105kcal
食塩相当量 約1.4g

1. たこはひと口大に切る。
2. きゅうりと黄パプリカは、ひと口大に切る。プチトマトは横半分に切る。
3. ボウルに①と②を入れ、ノンオイルで和える。



刻みにらと鶏のから揚げ 玉ねぎたっぷりソース



材料(2人分)

鶏のから揚げ	8個
レタス	2枚
にら	2本
キューピー テーブルビネガー 玉ねぎと 大麦黒酢	適量

作り方 (調理時間5分)

1人分 約266kcal

食塩相当量 約2.6g

- 1.レタスは冷水にさらして水気をきり、5mm幅のせん切りにする。
- 2.にらは5mm幅に切る。
- 3.器に①を敷き、鶏のから揚げを盛りつけ、②を散らし、テーブルビネガーをかける。

