

フライパンで簡単！

豚肉ときのこと小松菜の蒸しサラダ

【作り方】

- ① まいたけは石づきを取り、小房にわけ、
エリンギは石づきを取り、食べやすい大きさにさく。
- ② 小松菜は長さ4cmに切る。豚ロース肉は長さ5cmに切る。
- ③ フライパンに①ともやしを混ぜて敷き、
②の豚ロース肉を広げてのせ、中心に小松菜をのせる。
- ④ ③に水をまわし入れ、しっかりとふたをして、
強めの中火で約8分、豚肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤ 器にドレッシングを入れ、お好みでA～Cを加え、
つけだれにする。④をつけていただく。

【栄養成分(1人分)】

熱量487kcal たんぱく質25.3g 脂質37.0g
炭水化物14.3g 食塩相当量1.9g



【材料(2人分)】

豚ロース肉(薄切り)	200g
もやし	250g
まいたけ	100g
小松菜	70g
エリンギ	45g
水	50g
A:おろししょうが	少々
B:ゆずこしょう	少々
C:ラー油	少々
キューピー深煎りごまドレッシング	適量

マヨネーズと青のりで！

レタスとチキンの青のりマヨサラダ

【作り方】

- ① 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。
- ② ボウルに青のりとマヨネーズを入れて混ぜ合わせ、
①とチキンささみを加えて和える。

【栄養成分(1人分)】

熱量190kcal たんぱく質7.3g 脂質17.2g
炭水化物3.4g 食塩相当量0.9g



横須賀市HP
レシピ掲載中



食事をおいしく、バランスよく！

キューピー株式会社はサラダを通じて横須賀市民の皆さんの健康づくりを応援します。
この掲示物はキューピー株式会社よりレシピ提供を受け横須賀市が作成しました。

詳しくはキューピー株式会社 サラダファースト特設サイト
(<https://www.kewpie.co.jp/saladfirst/>) をご覧ください。



キューピーはサラダで
お客様の健康に貢献します