主菜

さっぱり冷え冷えごましゃぶ

1人分　エネルギー／216kcal　食塩相当量／1.0g

［材料／2人分］

豚ロース（しゃぶしゃぶ用）	120g	A ヨーグルト	40g
サニーレタス	60g	A 白すりごま	2g
小ねぎ	10g	A 練りごま	16g
赤ピーマン	30g	A オイスターソース	14g
		A しょうゆ	小さじ1/2強

［作り方］

①豚肉はゆでて冷ましておく。
②小ねぎは小口切り、赤ピーマンは千切りにする。
③Aを合わせソースを作っておく。
④冷ました豚肉と②を混ぜ合わせておく。
⑤器にサニーレタスをしき、④を盛って③のソースをかける。

さば大根

1人分　エネルギー／122kcal　食塩相当量／0.6g

［材料／2～3人分］

さばのみそ煮缶	1缶（140g）	生姜	1片
大根	200g	酒	大さじ1
		水	適量

［作り方］

①大根の皮をむき、厚さ1cmのいちょう切りにする。
②①を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で約3分加熱する。
③鍋に大根、さば缶（汁ごと）、千切りにした生姜、酒、水を入れて火にかけ、沸騰させる。
④ひと煮たちして味がしみたら、器に盛りあれば大葉を飾る。