



ふく さい
副 菜

牛乳サラダ



レシピ考案者 鷹島陽子



エネルギー	298 kcal
たんぱく質	14.1 g
カルシウム	143 mg
食塩相当量	1.2g



<工夫点・料理のポイント>食べる牛乳で食卓を彩りよく楽しむ一品にした。カルシウムを多く摂取できるよう、カラフトマスを加えた。牛乳寒天は固めに作る。カラフトマスは下塩をせず、弱火で焼きにんにくの香りをつける。



材料 2人分量 (g)

作り方 調理時間 20分

牛乳	200cc
粉寒天	4g
きゅうり	100g
トマト	200g
赤ピーマン	40g
黄ピーマン	40g
カラフトマス (皮なし)	80g
オリーブ油	大さじ 1
A オリーブ油	大さじ 1
A 甘酒	20g
A 塩	小さじ 1/3(2g)
A コショウ	少々
A レモン酢	大さじ 2.5(24g)
にんにく	10g

- ① 牛乳を鍋で温め粉寒天を入れ、粉寒天が煮溶けたら型に入れ冷蔵庫で冷やし固めさいころ状に切る。
- ② きゅうりは千切り、トマトを5ミリの厚さに横に輪切り、赤ピーマン、黄ピーマンを1センチ角に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油、粗みじんにしたにんにくを入れ弱火で1センチ角に切ったカラフトマスを入れ焼く。
- ④ 皿にきゅうりを敷き、トマトを乗せ、中央に牛乳寒天、レンジ600W1分加熱した赤ピーマン、黄ピーマン、冷やしたカラフトマスを彩りよく盛り合わせる。
- ⑤ Aのレモン酢、オリーブ油、甘酒、塩、コショウを混ぜドレッシングを作り、④にかける。