

【蒸し野菜のオリーブオイルかけ】

1人分のエネルギー： 224kcal / 塩分： 0.3g / 調理時間：約30分



材料 (4人分)	
じゃがいも	2個
さつまいも	1/2本
にんじん	1/2本
れんこん	100g
ブロッコリー	1/2株
オリーブオイル	大さじ3
塩	適量
粗びき黒こしょう	適量
粒マスタード	適量

作り方

じゃがいも、さつまいも、にんじんは1cm厚さの輪切りにし、れんこんは1cm厚さの半月切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。

鍋に小鉢皿を入れ、皿の高さの少し下まで水を入れる。ザルにブロッコリー以外の野菜を入れてのせ、蓋をして15分ほど蒸す。ブロッコリーを加え、更に5分蒸す。

皿に盛り、オリーブオイルを回しかける。塩、粗びき黒こしょう、粒マスタードを添え、お好みでつける。

メニューポイント

ザルにお好みの野菜を入れて、一度に蒸せます。蒸した野菜の甘みが、オリーブオイルで引き立ち、野菜のおいしさを実感していただけます。

【豚しゃぶのフルーティサラダ】

1人分のエネルギー： 303kcal / 塩分： 0.3g / 調理時間：約15分



材料 (4人分)	
豚しゃぶしゃぶ用肉	300g
塩	少々
サラダほうれん草	45g
グレープフルーツ	4房(90g)
ディル	適量
スプラウト	適量
オリーブオイル	大さじ3
粗びき黒こしょう	
(お好みで)	適量

作り方

豚肉はゆでてザルにとり、塩をまぶし、皿に盛る。

サラダほうれん草は4cm長さに切り、グレープフルーツは皮をとってひと口大にしにのせる。ちぎったディル、半分に切ったスプラウトを散らす。

オリーブオイルをかけ、お好みで粗びき黒こしょうをかける。

メニューポイント

オリーブオイルの香りと風味で食べる、ひと味違った豚しゃぶサラダ。オリーブオイルと相性のよいグレープフルーツの酸味が、オイルの香り、風味を引き立て、フレッシュ感をプラスします。

【サーモンとかぶのハーブマリネ】

1人分のエネルギー：169 kcal / 塩分：0.7 g
/ 調理時間：約35分（漬ける時間を含む）

材料（4人分）

サーモン（刺身用） 100 g
かぶ 2個（160 g）
マッシュルーム 6個（60 g）
玉ねぎ 1/2個（100 g）
オリーブオイル 大さじ3
レモン汁 大さじ4
塩 小さじ1/2
イタリアンパセリ
（みじん切り）大さじ1
粗びき黒こしょう 適量

作り方

サーモンは5mm厚さに切り、かぶは5mm厚さの半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
マッシュルームは四等分する。

ボウルに、オリーブオイル、レモン汁、塩を入れて混ぜ、イタリアンパセリを加える。
を加えてザッと混ぜ、20分ほど漬ける。

皿に盛り、粗びき黒こしょうをかける。

メニューポイント

魚介と野菜のごちそうマリネ。
オリーブオイルが、かぶの甘みを引き立てます。