

主食 ガスパチョパスタ

副菜 403kcal 塩分 1.6g

材料(2人分)

- パスタ麺 …… 130g
- トマト缶 …… 140g
- 玉ねぎ …… 1/4個
- セロリ …… 80g
- 赤ピーマン …… 80g
- にんにく …… 小さじ1/2
- A レモン汁 …… 小さじ2
- オリーブ油 …… 小さじ1
- ケチャップ …… 大さじ2
- 塩 …… 2つまみ
- 黒コショウ …… 少々
- タバスコ …… 少々
- (飾り用)
- 赤、黄ピーマン …… 20g
- きゅうり …… 20g
- 玉ねぎ …… 1/8個
- セロリの葉 …… 適量

作り方

- ①Aの野菜は小さく切ってミキサーにかける(ミキサーがなければ野菜はみじん切りにして混ぜても良い)冷蔵庫で冷やしておく
- ②パスタ麺は袋のゆで時間よりも少し短めにゆでて冷水でしめる ※ゆでる時に塩は入れなくてOK
- ③飾り用の野菜は小さめのサイコロ状に切っておく
- ④Aを器に注ぎ、中心にパスタ麺を高く盛り、飾り用の野菜を散らす



ご飯は、麺類やパン類に置き換えることができます。このパスタは冷製パスタで、野菜たっぷり。

サラダもいろんな食感の楽しめる1品です。旬の果物はつい食べすぎていますがバランスランチオンマットで1日の適量を確認してみましょう。

主菜

副菜

鶏胸肉のチョップドサラダ

251kcal 塩分 0.6g

材料(2人分)

- 鶏むね肉 …… 80g
- 酒 …… 大さじ1/2
- A 片栗粉 …… 大さじ1
- ブロッコリー …… 60g
- かぼちゃ …… 60g
- サラダビーンズ …… 30g
- ミニトマト …… 4個
- サニーレタス …… 20g
- マヨネーズ …… 大さじ1
- 濃口しょうゆ …… 小さじ1
- B 酢 …… 小さじ2
- 黒コショウ …… 少々

作り方

- ①鶏むね肉は一口大に切り、Aに漬け込む
- ②ブロッコリーは小房に分けて、2～3分ゆでるかぼちゃは小さめの一口大に切り、柔らかくなるまでゆでて、ザルにあげて冷ましておく(※電子レンジでもOK)
- ③ミニトマトは1/2に切り、サニーレタスは小さくちぎる
- ④鶏むね肉はフライパンで焼き目がつく程度まで焼く
- ⑤器にサニーレタスを敷き、その上にブロッコリー、かぼちゃ、サラダビーンズ、ミニトマト、鶏むね肉を盛り、合わせたBを上からかける

ブドウ

30kcal 塩分 0g

材料(2人分)

- ブドウ …… 20粒

