

暮らし、イロドル



Life on Products

毎日の食卓に楽しみを

あなたのいつもをちょっと 特別なもの に変えてくれる

毎日を彩る暮らしのアイテム。

Chef de  
PRISMATE  
■■■■■■■■  
シェフ ド プリズメイト



PRISMATE 調理家電でつくる  
楽しいレシピ公開中!



「Chef de PRISMATE」シェフ ド プリズメイト  
[lifeonproducts.co.jp/prismate\\_recipe/](http://lifeonproducts.co.jp/prismate_recipe/)

ライフオンプロダクツ株式会社



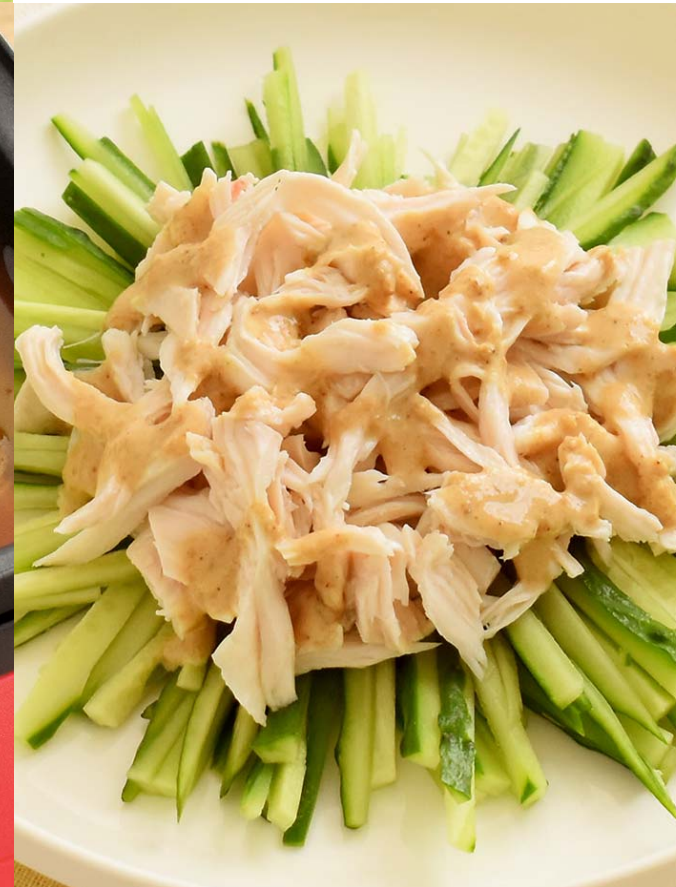
# Salad Chicken Maker

PR-SK023

サラダチキンメーカー  
楽しく使えるレシピブック付

## Recipe book

レシピブック



Chef de  PRISMATE  
■■■■■■■■



# ワンタッチで簡単調理！ヘルシーサラチキ生活へ

本体にあらかじめセットされた温度とタイマーによって、火加減の調節や時間の管理は一切不要。

## ボタン1つで簡単調理

2H

20MIN

5H

2H

やわらかモード

20MIN

スピードモード

5H

連続モード

低温でじっくり約2時間かけて加熱し、加熱が終われば停止します。

よりしっとりとしたサラダチキンを作りたいときに！

高温で約20分間加熱し、加熱が終われば停止します。  
短時間でサッと、サラダチキンを作りたいときに！

高温で連続加熱します。  
(5時間のオートオフ機能つき)  
サラダチキンを使った後の  
出汁も無駄なく活用！

## ～3つのモードで広がるシーン～

ボタンを1つ押して放っておくだけで、  
ヘルシーなサラダチキンや  
サラダフィッシュが簡単に作れます。

Set list

ふた

鍋

本体

## レシピブック

毎日飽きのこないメニューで  
低糖質、高たんぱくな食事をサポートします！

50種類の  
レシピ&カロリー※  
を掲載！

※全てのレシピで紹介する  
エネルギー量は  
1人あたりの値です。

## MENU

Chicken or Fish?

### サラダチキン

きほんのオカス	サラダチキン ブレーン	1
	サラダチキン カレー	2
	サラダチキン ハーブ	3
	サラダチキン ブラックペッパー	4
	サラダチキン ガーリックレモンペッパー	5
	シーザーサラダ	6
	キヌアサラダ	7
	コールスロー	8
	マッシュルームサラダ	9
	春雨サラダ	10
アレンジオカス	パプリカとサラダチキンのマリネ	11
	サラダチキンとアボカドのワサビマヨ和え	12
	サラダチキンの梅しそ和え	13
	サラダチキンとゴボウのマヨ和え	14
	棒棒鶏(バンバンジー)	15
	サラダチキンとキュウリの和え物	16
	生春巻	17
	サンドイッチ	18
	サラダチキンの冷製パスタ	19
	冷やし中華	20

アレンジオカス	サラダチキン丼	21
	サラダチキンの混ぜごはんおにぎり	22
	サラダチキンのネギ醤油だれ掛け	23
	よだれどり	24
	サラダチキンの明太マヨソース掛け	25
	鶏だしとショウガスープ	26
	カレー風味トマトスープ	27
	サラダチキンのフォー	28
	クリームスープパスタ	29
	鶏ぞうすい	30



### サラダフィッシュ

きほんのオカス	サラダサーモン ブレーン	31
	サラダサーモン ハーブ	32
	サラダマグロ ブレーン	33
	サラダマグロ 醤油	34
	サラダマグロ カレー	35
	サラダサバ ブレーン	36
	サラダサバサンドイッチ	37
アレンジオカス	サラダマグロのピザトースト	38
	サラダマグロカレーのポテトサラダ	39
	サラダマグロ醤油と玉ネギのサラダ	40
	さのことサラダマグロのおろし和え	41
	もち麦とサーモンのサラダ	42
	サラダサーモンハーブのキッシュ	43
	サラダサバ茶漬け	44
	サラダサーモンの混ぜご飯	45
蒸気を使ったメニュー	豚肉のつけ麺	46
	冷やし中華	47
	玉ネギとしめじの豆乳スープ	48
	キムチスープ	49
	ミネストローネ	50



きほんの  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ

## サラダチキン プレーン



きほんのオカズ

き



エネルギー(1人分)

348  
kcal

※皮ありの場合  
435kcalです。

### ■材料(1枚分)

- 鶏胸肉・…………… 300g
- 塩・…………… 小さじ1
- 水・…………… 300ml
- 酒・…………… 大さじ1
- ショウガ・…………… 1片
- 長ネギの葉・…………… 2〜3枚

### ■作り方

1. 鶏胸肉の表面をペーパータオルで拭き取り、全面に塩をすり込みます。
2. 鍋に〔1〕を入れるときは、本体スイッチ面を正面として、肉の厚みがある方を右側に、皮面がある方を下にして鍋に入れます。
3. 鍋に水・酒・スライスしたショウガ・長ネギの葉を入れ、フタをしたら、「やわらかモード」のスイッチを入れ、2時間後の完成を待ちます。
4. 完成後、鍋に入れたまま15分ほど冷ましてお好みの大きさにカットします。お好みで野菜を添えてください。

＼ プラスひと手間でもっとおいしく！ ／

- ・〔1〕のあと、さらに冷蔵庫で30分寝かしておくと、より味が染み込みます。
- ・加熱後90分で別容器に移して常温で30分休ませると、よりしっとりします。

## サラダチキン カレー



きほんのオカズ

き



エネルギー(1人分)

356  
kcal

※皮ありの場合  
443kcalです。

### ■材料(1枚分)

- 鶏胸肉・…………… 300g
- 塩・…………… 小さじ1/2
- カレー粉・…………… 小さじ1
- 水・…………… 300ml
- 酒・…………… 大さじ1
- 固形コンソメ・…………… 1個

### ■作り方

1. 鶏胸肉の表面をペーパータオルで拭き取り、塩・カレー粉の順に全面にすり込みます。
2. 鍋に〔1〕を入れるときは、本体スイッチ面を正面として、肉の厚みがある方を右側に、皮面がある方を下にして鍋に入れます。
3. 鍋に、水・酒・固形コンソメを加え、フタをしたら、「やわらかモード」のスイッチを入れ、2時間後の完成を待ちます。
4. 完成後、鍋に入れたまま15分ほど冷ましてお好みの大きさにカットします。お好みでハーブを添えてください。

＼ プラスひと手間でもっとおいしく！ ／

- ・〔1〕のあと、さらに冷蔵庫で30分寝かしておくと、より味が染み込みます。
- ・加熱後90分で別容器に移して常温で30分休ませると、よりしっとりします。





きほんの  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ

## サラダチキン ハーブ



きほんのオカズ

き

エネルギー(1人分)  
**351**  
kcal

※皮ありの場合  
438kcalです。

### ■材料(1枚分)

- 鶏胸肉…………… 300g
- ハーブ塩…………… 小さじ1
- 水…………… 300ml
- 酒…………… 大さじ1
- ショウガ…………… 1片
- ニンニク…………… 1片

### ■作り方

1. 鶏胸肉の表面をペーパータオルで拭き取り、全面にハーブ塩をすり込みます。
2. 鍋に〔1〕を入れるときは、本体スイッチ面を正面として、肉の厚みがある方を右側に、皮面がある方を下にして鍋に入れます。
3. 鍋に、水・酒・スライスしたショウガ・皮を剥いたニンニクを加え、フタをしたら「やわらかモード」のスイッチを入れ、2時間後の完成まで待ちます。
4. 完成後、鍋に入れたまま15分ほど冷ましてお好みの大きさにカットします。お好みで野菜やハーブを添えてください。

＼ プラスひと手間でもっとおいしく！ ／

- ・〔1〕のあと、さらに冷蔵庫で30分寝かせておくと、より味が染み込みます。
- ・加熱後90分で別容器に移して常温で30分休ませると、よりしっとりします。

## サラダチキン ブラックペッパー



きほんのオカズ

き

エネルギー(1人分)  
**352**  
kcal

※皮ありの場合  
439kcalです。

### ■材料(1枚分)

- 鶏胸肉…………… 300g
- 塩…………… 小さじ1
- ブラックペッパー…………… 適量
- 水…………… 300ml
- 酒…………… 大さじ1
- ショウガ…………… 1片
- 長ネギの葉…………… 2〜3枚

### ■作り方

1. 鶏胸肉の表面をペーパータオルで拭き取り、塩・ブラックペッパーの順に全面にすり込みます。
2. 鍋に〔1〕を入れるときは、本体スイッチ面を正面として、肉の厚みがある方を右側に、皮面がある方を下にして鍋に入れます。
3. 鍋に、水・酒・スライスショウガ・長ネギの葉を加え、フタをしたら「やわらかモード」のスイッチを入れ、2時間後の完成まで待ちます。
4. 完成後、鍋に入れたまま15分ほど冷ましてお好みの大きさにカットします。お好みで野菜を添えてください。

＼ プラスひと手間でもっとおいしく！ ／

- ・〔1〕のあと、さらに冷蔵庫で30分寝かせておくと、より味が染み込みます。
- ・加熱後90分で別容器に移して常温で30分休ませると、よりしっとりします。



きほんの  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ



きほんの  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ

## サラダチキン ガーリックレモンペッパー

きほんのオカズ

き



エネルギー(1人分)

352  
kcal

※皮ありの場合  
439kcalです。

### ■材料(1枚分)

- 鶏胸肉…………… 300g
- 塩…………… 小さじ1
- ブラックペッパー…………… 適量
- 水…………… 250ml
- レモン汁…………… 50ml
- ニンニク…………… 1片

### ■作り方

1. 鶏胸肉の表面をペーパータオルで拭き取り、塩・ブラックペッパーの順に全面にすり込みます。
2. 鍋に〔1〕を入れるときは、本体スイッチ面を正面として、肉の厚みがある方を右側に、皮面がある方を下にして鍋に入れます。
3. 鍋に、水・レモン汁・皮を割いたニンニクを加え、フタをしたら、「やわらかモード」のスイッチを入れ、2時間後の完成まで待ちます。
4. 完成後、鍋に入れたまま15分ほど冷まし、お好みの大きさにカットします。お好みで輪切りレモンを添えてください。

♪ プラスひと手間でもっとおいしく! ♪

- ・〔1〕のあと、さらに冷蔵庫で30分寝かしておくと、より味が染み込みます。
- ・加熱後90分で別容器に移して常温で30分休ませると、よりしっとりします。

## シーザーサラダ



エネルギー(1人分)

131  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダチキンブレーン  
(1ページ参照)…………… 80g
- ・ロメインレタス…………… 3枚(90g)
- ・ミニトマト…………… 2個
- ・クルトン…………… 適量
- ・ヨーグルト…………… 大さじ1
- ・マヨネーズ…………… 大さじ1
- ・粉チーズ…………… 小さじ1

### ■作り方

1. サラダチキンブレーンとロメインレタスはひとくち大に手で食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは1/4に切ります。
2. ヨーグルト・マヨネーズを混ぜてドレッシングを作ります。
3. 皿に〔1〕・クルトンを盛り付け、〔2〕で作ったドレッシングを掛けたら、粉チーズを振り掛けます。



アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ





アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ

## キヌアサラダ



エネルギー(1人分)

229  
kcal

### ■材料(2人分)

・サラダチキンブレン  
(1ページ参照)..... 100g  
・キヌア..... 50g  
・キュウリ..... 1本  
・玉ネギ..... 1/4個  
・パプリカ..... 1/2個  
・オリーブ油..... 大さじ1  
・酢..... 大さじ1  
・塩・コショウ..... 少々  
・ハチミツ..... 小さじ1

### ■作り方

1. キヌアをさっと水で洗って別鍋\*に入れ、2倍量の水を入れて中火に掛けます。  
沸騰したら弱火にして20分加熱し、キヌアがプチプチとはじけたら、ザルに上げて冷めます。
2. キュウリ・玉ネギ・パプリカは5mm角に切り、サラダチキンブレンは手で小さく割きます。
3. オリーブ油・酢・塩・コショウ・ハチミツを混ぜてドレッシングを作ります。
4. 冷ましたキヌアと〔2〕を混ぜ合わせます。
5. 〔4〕に〔3〕で作ったドレッシングを掛け、混ぜ合わせます。

※別鍋…ご家庭にある鍋をお使いください。

## コールスロー



エネルギー(1人分)

181  
kcal

### ■材料(2人分)

・サラダチキンブレン  
(1ページ参照)..... 80g  
・キャベツ..... 2枚(100g)  
・塩..... 小さじ1/4  
・ニンジン..... 1/4本(40g)  
・マヨネーズ..... 大さじ2  
・レモン汁..... 大さじ1/2  
・オリーブ油..... 大さじ1/2  
・塩・コショウ..... 適量

### ■作り方

1. キャベツを千切りにして塩を振り、10分ほど置いて出てきた水分を切ります。
2. ニンジンは千切り、サラダチキンブレンは手で小さく割きます。
3. ボウルにマヨネーズ・レモン汁・オリーブ油を混ぜ、  
キャベツ・ニンジン・サラダチキンブレンを加えて和え、  
塩・コショウで味を調えます。



アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ



アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



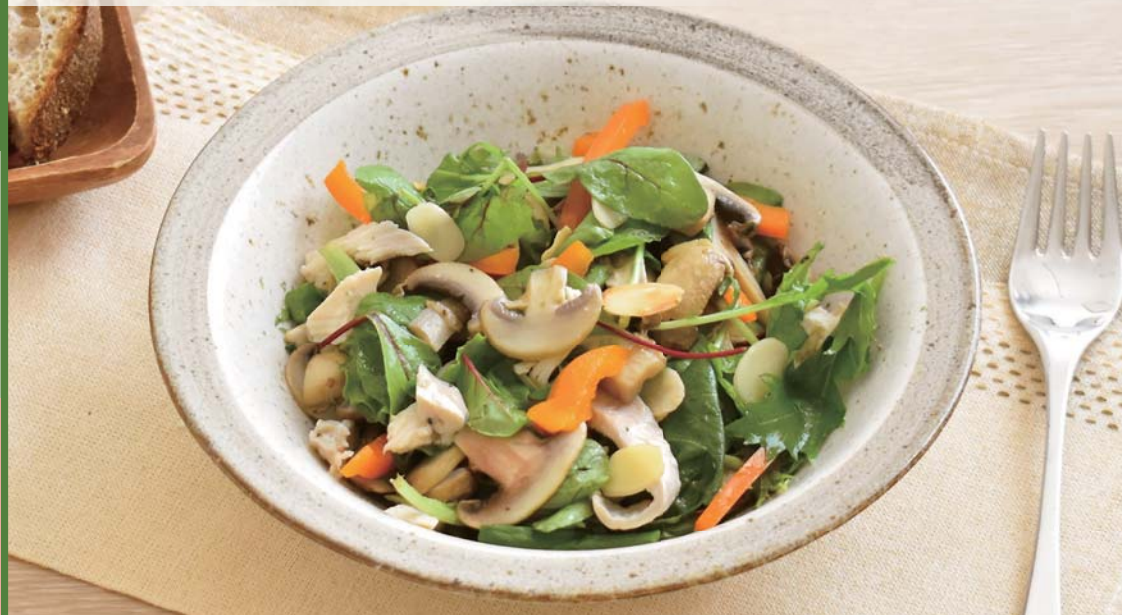
オカズ

魚



スープ

## マッシュルームサラダ



エネルギー(1人分)

163  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダチキンブレン (1ページ参照)..... 80g
- ・ホワイトマッシュルーム..... 5個
- ・オリーブ油..... 適量
- ・塩・コショウ..... 少々
- ・パプリカ..... 40g
- ・パプリカ..... 1/4個(30g)
- ・スライスアーモンド..... 10g

### ドレッシングの材料

- ・レモン汁..... 大さじ1/2
- ・オリーブ油..... 大さじ1/2
- ・塩..... 少々

### ■作り方

1. ホワイトマッシュルームは薄切りにして、オリーブ油を熱したフライパンで炒め、塩・コショウを振り掛けます。
2. サラダチキンブレンは食べやすい大きさに手で割り、パプリカは細切りに、スライスアーモンドはフライパンで乾煎りします。
3. レモン汁・オリーブ油・塩を混ぜてドレッシングを作ります。
4. ボウルにパプリカ・[1]・[2]を入れて混ぜ、お皿に盛り付けます。
5. 食べる直前に[3]で作ったドレッシングを掛けます。

## 春雨サラダ



エネルギー(1人分)

153  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダチキンブレン (1ページ参照)..... 40g
- ・乾燥春雨..... 40g
- ・キュウリ..... 1/2本(45g)
- ・乾燥ワカメ..... 1g
- ・酢..... 大さじ2
- ・砂糖..... 小さじ1と1/2
- ・ゴマ油..... 小さじ2
- ・醤油..... 小さじ2
- ・炒りゴマ..... 大さじ2

### ■作り方

1. 別鍋\*に熱湯を沸かし、乾燥春雨を2〜3分茹で、ザルに上げて水を切ります。
2. サラダチキンブレンは食べやすい大きさに手で割り、キュウリは細切り、乾燥ワカメは水で戻します。
3. ボウルに、酢・砂糖・ゴマ油・醤油・炒りゴマを混ぜ、[1][2]と混ぜ合わせます。お好みでミニトマトなどの野菜を添えてください。

※別鍋…ご家庭にある鍋をお使いください。



アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ





アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ

## パプリカとサラダチキンのマリネ



エネルギー(1人分)

141  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダチキンブレーン  
(1ページ参照) ..... 80g
- ・パプリカ ..... 1個
- ・酢 ..... 大さじ2
- ・砂糖 ..... 小さじ3
- ・オリーブ油 ..... 大さじ1
- ・塩・コショウ ..... 適量

### ■作り方

1. パプリカはヘタと種を取り除き、皮を直火で焼いたあとに冷水に浸けて皮を剥いたら、幅5mmの細切りにします。
2. 酢・砂糖・オリーブ油を混ぜ合わせ、パプリカをお好みの時間漬けます。
3. サラダチキンブレーンを手で小さく割き、〔2〕と和えたら、塩・コショウで味を調えます。

## サラダチキンとアボカドのワサビマヨ和え



エネルギー(1人分)

165  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダチキンブレーン  
(1ページ参照) ..... 80g
- ・アボカド ..... 1/2個(80g)
- ・レモン汁 ..... 適量
- ・マヨネーズ ..... 大さじ1
- ・ワサビ ..... 小さじ1/4

### ■作り方

1. サラダチキンブレーンは1cm角に切り、アボカドは1cm角に切ったあととレモン汁を振り掛けて変色を防ぎます。
2. マヨネーズとワサビを混ぜ、〔1〕と和えます。お好みで上にハーブを乗せてください。



アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ





アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ

## サラダチキンの梅しそ和え



エネルギー(1人分)  
**166**  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダチキンブレン (1ページ参照) ..... 240g
- ・梅干し ..... 2個
- ・青しそ ..... 2枚
- ・ゴマ油 ..... 小さじ1
- ・醤油 ..... 小さじ1/2

### ■作り方

1. サラダチキンブレンは手で小さく割き、梅干しは種を取り除いて包丁でたたき、青しそはみじん切りにします。
2. ボウルに材料を全て入れて〔1〕と和えます。

## サラダチキンとゴボウのマヨ和え



エネルギー(1人分)  
**180**  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダチキンブレン (1ページ参照) ..... 30g
- ・ゴボウ ..... 1/2本(80g)
- ・ニンジン ..... 1/4本(40g)
- ・マヨネーズ ..... 大さじ2
- ・すりゴマ ..... 大さじ1
- ・ゴマ油 ..... 小さじ1

### ■作り方

1. サラダチキンブレンは食べやすい大きさに手で割きます。
2. ゴボウはさがきにしたあと酢水※にさらし、ニンジンは千切りにし、ゴボウとニンジンに合わせて熱湯で2分ほど茹でたら、ザルで水を切ります。
3. ボウルにマヨネーズ・すりゴマ・ゴマ油を入れて混ぜ合わせ、〔1〕〔2〕を和えます。

※酢水は水1リットルに対し、大さじ1〜2程度が目安です。



アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ





アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ

## 棒棒鶏 (バンバンジー)



エネルギー(1人分)

271  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダチキンブレーン (1ページ参照) ..... 300 g
- ・キュウリ..... 2 本
- ・味噌..... 小さじ2
- ・めんつゆ(2倍濃縮)..... 小さじ2
- ・砂糖..... 小さじ2
- ・すりゴマ..... 10 g
- ・ヨーグルト..... 40 g
- ・マヨネーズ..... 小さじ1

### ■作り方

1. サラダチキンブレーンは手で小さく割り、キュウリは千切りにします。
2. 味噌・めんつゆ・砂糖・すりゴマ・ヨーグルト・マヨネーズの順に混ぜ合わせてタレを作ります。
3. お皿に、〔1〕を盛り付け、〔2〕で作ったタレを掛けます。

## サラダチキンとキュウリの和え物



エネルギー(1人分)

54  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダチキンブレーン (1ページ参照) ..... 80g
- ・キュウリ..... 1/2本(45g)
- ・塩..... 少々
- ・乾燥ワカメ..... 1 g
- ・酢..... 大さじ1
- ・砂糖..... 小さじ1/4

### ■作り方

1. サラダチキンブレーンは食べやすい大きさに手で割り、キュウリは輪切りにして塩を振り10分ほど置いて水を切り、乾燥ワカメは水で戻しておきます。
2. ボウルに酢・砂糖を混ぜ合わせ、〔1〕と和えます。



アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ





アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ

## 生春巻き



エネルギー(1人分)  
**125**  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダチキンブレーン  
(1ページ参照)..... 60g
- ・生春巻きの皮..... 4枚
- ・もやし..... 40g
- ・キュウリ..... 1/4本(20g)
- ・小ネギ..... 1本
- ・ニンジン..... 1/4本(40g)
- ・スイートチリソース..... 適量

### ■作り方

1. サラダチキンブレーンは食べやすい大きさに切り、もやしは別鍋※で茹でて水を切り、キュウリは斜めに薄切り、小ネギは長さ10cmに切り、ニンジンは千切りにします。
2. 生春巻きの皮を1枚ずつ40℃くらいのお湯に5～10秒程度浸し、やわらかくします。お湯で戻した生春巻きの皮をまな板に広げたら、手前に〔1〕を乗せて折り畳んで巻いていきます。
3. お皿に盛り付けて、スイートチリソースを添えます。

※別鍋…ご家庭にある鍋をお使いください。

## サンドイッチ



エネルギー(1人分)  
**369**  
kcal

### ■材料(1人分)

- ・サラダチキンブレーン  
(1ページ参照)..... 30g
- ・食パン8枚切り..... 2枚
- ・レタス..... 20g
- ・スライストマト..... 2枚
- ・バター..... 適量
- ・マヨネーズ..... 小さじ1
- ・カラシ..... 適量

### ■作り方

1. 食パンをオーブントースターで焼き、焼き色と反対の面にバターを塗ります。
2. サラダチキンブレーンは厚さ5mmに切り、レタスは食べやすい大きさに、
3. マヨネーズとカラシを混ぜ合わせます。
4. 食パン1枚に〔2〕とトマトを乗せ、〔3〕を掛けたら食パンでサンドします。



アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ





アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ

## サラダチキンの冷製パスタ



エネルギー(1人分)

523  
kcal

### ■材料(1人分)

- ・サラダチキンブレン (1ページ参照) ..... 60g
- ・パスタ ..... 80g
- ・塩(パスタ茹で用) ..... 小さじ1
- ・トマト ..... 1/2個
- ・玉ネギ ..... 1/4個
- ・オリーブ油 ..... 大さじ1
- ・レモン汁 ..... 大さじ1/2
- ・乾燥ニンニク ..... 小さじ1/4
- ・乾燥バジル ..... 小さじ1
- ・塩・コショウ ..... 適量

### ■作り方

1. サラダチキンブレンは食べやすい大きさに手で割り、トマトは角切り、玉ネギはみじん切りにします。
2. 別鍋\*でお湯を沸かして塩を入れ、パスタはパッケージに記載されている茹で時間よりも1分長く茹でてザルに上げ、軽く流水にさらして水を切ります。
3. ボウルにオリーブ油・レモン汁・乾燥ニンニク・乾燥バジル・塩・コショウを入れてソースを作り、〔1〕〔2〕と和えます。その上にお好みでハーブを乗せてください。

※別鍋…ご家庭にある鍋をお使いください。

## 冷やし中華



エネルギー(1人分)

682  
kcal

### ■材料(1人分)

- ・①サラダチキンブレン ..... 60g
- ・②サラダチキンブレンの煮汁 ..... 大さじ4
- ・①② ..... 1ページ参照
- ・中華麺 ..... 1玉
- ・卵 ..... 1個
- ・トマト ..... 1/2個
- ・キュウリ ..... 1/2本
- ・酢 ..... 大さじ2
- ・醤油 ..... 大さじ2
- ・みりん ..... 大さじ2
- ・ゴマ油 ..... 小さじ1

### ■作り方

1. 別鍋\*でお湯を沸かし、中華麺をパッケージに記載されている時間で茹で、流水にさらして水を切ります。
2. 卵は溶いて、油を引いて熱したフライパンで薄焼きにし、細切りして冷蔵庫で冷やします。トマトは半月切り、キュウリは細切り、サラダチキンブレンは幅1cmに切ります。
3. みりんは耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで10秒加熱し、アルコールを飛ばします。
4. ボウルに〔4〕・サラダチキンブレンの煮汁・酢・醤油・ゴマ油を入れて混ぜ合わせ、タレを作ります。
5. 皿に中華麺を乗せ、〔2〕を盛り付け、〔4〕で作ったタレを掛けます。

※別鍋…ご家庭にある鍋をお使いください。



アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ





アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ

## サラダチキン丼



エネルギー(1人分)

507  
kcal

### ■材料(1人分)

- ・サラダチキンプレーン  
(1ページ参照) ..... 120g
- ・ごはん ..... 150g
- ・卵 ..... 1個
- ・長ネギ ..... 適量
- ・醤油 ..... 大さじ1/2
- ・みりん ..... 大さじ1/2

### ■作り方

1. 油を引いて熱したフライパンで目玉焼きを作ります。  
長ネギは小口切り、サラダチキンプレーンは手で割きます。
2. 耐熱容器に醤油とみりんを入れて混ぜ、600Wの電子レンジで10秒加熱して  
タレを作ります。
3. 器にごはんを盛り付け、〔1〕を乗せたら、〔2〕で作ったタレを掛けます。  
お好みでミニトマトなどの野菜を添えてください。

## サラダチキンの混ぜごはんおにぎり



エネルギー(1人分)

281  
kcal

### ■材料(1人分)

- ・サラダチキンプレーン  
(1ページ参照) ..... 15g
- ・ごはん ..... 150g
- ・小ネギ ..... 適量
- ・ゴマ ..... 小さじ1/2
- ・めんつゆ(2倍濃縮) ..... 小さじ1/2
- ・塩 ..... 少々

### ■作り方

1. サラダチキンプレーンを手で割り、小ネギは小口切りにします。
2. ごはんに〔1〕・ゴマ・めんつゆ・塩を混ぜ、おにぎりの形に握ります。



アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ



アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ

## サラダチキンのネギ醤油だれ掛け



エネルギー(1人分)

266  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダチキンブレン (1ページ参照) ..... 1枚
- ・長ネギ ..... 1/2本(50g)
- ・醤油 ..... 大さじ1
- ・みりん ..... 大さじ1
- ・砂糖 ..... 小さじ1/2

### ■作り方

1. サラダチキンブレンは厚さ1cmに切り分けます。
  2. 耐熱容器に醤油・みりん・砂糖を入れ、600Wの電子レンジで10秒加熱し、みじん切りにした長ネギを加えてタレを作ります。
  3. 皿に[1]を盛り付け、[2]で作ったタレを掛けます。
- お好みで[1]を乗せる前に茹でたもやしなどの野菜を皿に敷き詰めてください。

## よだれどり



エネルギー(1人分)

256  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダチキンブレン (1ページ参照) ..... 1枚
- ・小ネギ ..... 適量

### タレの材料

- |                                 |                       |                    |
|---------------------------------|-----------------------|--------------------|
| ・サラダチキンブレンの煮汁 (1ページ参照) ... 大さじ2 | ・砂糖 ..... 小さじ1        | ・豆板醤 ..... 適量      |
| ・醤油 ..... 大さじ1/2                | ・ゴマ油 ..... 小さじ1       | ・コチュジャン ... 小さじ1/4 |
| ・酢 ..... 大さじ1/2                 | ・すりおろしニンニク ... 小さじ1/4 | ・すりゴマ ..... 小さじ3   |
|                                 | ・すりおろしショウガ ... 小さじ1/4 |                    |

### ■作り方

1. サラダチキンブレンは厚さ1cmに切り分けます。
2. ボウルに、タレの材料を全て混ぜ合わせます。
3. 皿に[1]を盛り付け、[2]で作ったタレを掛け、小口切りにした小ネギを散らします。



アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ





アレンジ  
オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ

## サラダチキンの明太マヨソース掛け



エネルギー(1人分)

293  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダチキンブレイン (1ページ参照) ..... 1枚
- ・明太子 ..... 30g
- ・マヨネーズ ..... 大さじ1
- ・ヨーグルト(無糖) ..... 大さじ1

### ■作り方

1. サラダチキンブレインは厚さ1cmに切ります。
2. 明太子は薄皮を取り除いてボウルに入れ、マヨネーズ・ヨーグルトを加えてタレを作ります。
3. 皿に〔1〕を盛り付け、〔2〕で作ったタレを掛けます。お好みで野菜を添えてください。

## 鶏だしとショウガスープ



サラダチキンブレインの  
煮汁を使って



もう1品!

エネルギー(1人分)

27  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダチキンブレインの煮汁 (1ページ参照) ..... 250ml
- ・水 ..... 50ml
- ・すりおろしショウガ ..... 小さじ1/4
- ・えのきだけ ..... 60g
- ・長ネギ ..... 50g
- ・乾燥ワカメ ..... 1g
- ・塩 ..... 適量

### ■作り方

1. えのきだけは石づきを切り落として長さ5cmに切り、長ネギは厚さ5mmの斜め切りにします。
2. 鍋に材料を全て入れ、フタをしないで「連続モード」のスイッチを入れて加熱します。
3. 15～20分経ち、具材が柔らかくなったなら、再び「連続モード」のスイッチを押して運転を停止します。



オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ



オカズ



鶏



スープ



オカズ



魚



スープ

## カレー風味トマトスープ



サラダチキンカレーの  
煮汁を使って



エネルギー(1人分)  
49  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダチキンカレーの煮汁(2ページ参照)・・・300ml
- ・トマトジュース・・・50ml
- ・ニンジン・・・1/3本
- ・舞茸・・・50g
- ・トマト・・・1/2個

### ■作り方

1. ニンジンは長さ5cmの細切りにし、舞茸は石づきを切り落としてほぐし、トマトは3cmの角切りにします。
2. 鍋に材料を全て入れ、フタをしないで「連続モード」のスイッチを入れて加熱します。
3. 15～20分経ち、具材が柔らかくなったら、再び「連続モード」のスイッチを押して運転を停止します。

## サラダチキンのフォー



サラダチキンの  
煮汁を使って



エネルギー(1人分)  
285  
kcal

### ■材料(1人分)

- ・A: サラダチキンブレン または B: サラダチキンガーリックレモンペッパー (Aは1ページ・Bは5ページ参照)・・・80g
- ・A: サラダチキンブレンの煮汁 または B: サラダチキンガーリックレモンペッパーの煮汁 (Aは1ページ・Bは5ページ参照)・・・200ml
- ・フォー・・・60g
- ・ナンブラー・・・小さじ1/4
- ・もやし・・・20g
- ・小ネギ・・・適量
- ・パクチー・・・適量

### ■作り方

1. 別鍋でたっぷりのお湯を沸かし、フォーを4～5分茹でます。
2. サラダチキンは1cm厚に切り、小ネギは小口切り、パクチーは食べやすい大きさに切ります。
3. 鍋にサラダチキンの煮汁・ナンブラー・もやしを入れ、フタをしないで「スピードモード」のスイッチを入れ、沸騰して1～2分経ったら再び「スピードモード」のスイッチを押して運転を停止します。
4. 器に、(1)(2)を盛り付け、(3)を流し入れます。

※別鍋…ご家庭にある鍋をお使いください。



オカズ



鶏



スープ



オカズ



魚



スープ



## クリームスープパスタ



サラダチキンの  
煮汁を使って

もう1品!

エネルギー(1人分)

251  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・A: サラダチキンハーブの煮汁 または  
B: サラダチキンブラックペッパーの煮汁  
(Aは3ページ・Bは4ページ参照) ..... 300ml
- ・ショートパスタ ..... 60g
- ・ベーコン ..... 40g
- ・玉ネギ ..... 1/4個
- ・牛乳 ..... 100ml
- ・塩・コショウ ..... 適量

### ■作り方

1. 玉ネギは薄切り、ベーコンは食べやすい幅に切ります。
2. 鍋にサラダチキンの煮汁・(1)・ショートパスタを入れ、  
フタをしないで「連続モード」のスイッチを入れて15分加熱します。
3. 15分経ったら牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、塩・コショウで味を調え、  
再び「連続モード」のスイッチを押して運転を停止します。

## 鶏ぞうすい



サラダチキンブレンの  
煮汁を使って

もう1品!

エネルギー(1人分)

299  
kcal

### ■材料(1人分)

- ・① サラダチキンブレン ..... 80g
- ・② サラダチキンブレンの煮汁  
(①②...1ページ参照) ..... 250ml
- ・ごはん ..... 100g
- ・卵 ..... 1個
- ・小ネギ ..... 適量

### ■作り方

1. 卵はボウルに割って溶きほぐし、サラダチキンブレンは食べやすい大きさに手で割きます。
2. 鍋にごはん・サラダチキンブレン・サラダチキンブレンの煮汁を入れ、  
フタをしないで「スピードモード」のスイッチを入れて加熱します。
3. 煮汁が沸騰したら溶き卵を流し入れ、卵が固まったら小口切りにした小ネギを加えて、  
再び「スピードモード」のスイッチを押して運転を停止します。

## サラダサーモン プレーン

きほんのオカズ

き



エネルギー(1人分)  
**340**  
kcal

### ■材料(1切れ)

- ・刺身用サーモン..... 140g
- ・塩(下処理用)..... 少々
- ・水..... 200ml
- ・酒..... 大さじ1/2
- ・塩..... 小さじ1/2
- ・ショウガ..... 1片

### ■作り方

1. サーモン全面に塩を少々まぶして5分置き、表面をキッチンペーパーで拭き取ります。
  2. 鍋に〔1〕・水・酒・塩・スライスショウガを入れ、アルミホイルで落としフタをし、「やわらかモード」のスイッチを入れて加熱します。
  3. 30分経ったら、再び「やわらかモード」のスイッチを押して運転を停止します。
  4. 鍋から別の容器に移し替え、煮汁に浸けたまま冷蔵庫で冷めます。
- お好みで野菜を添えてください。

## サラダサーモン ハーブ

きほんのオカズ

き



エネルギー(1人分)  
**342**  
kcal

### ■材料(1切れ)

- ・刺身用サーモン..... 140g
- ・ハーブ塩(下処理用).... 少々
- ・乾燥ニンニク..... 適量
- ・水..... 200ml
- ・酒..... 大さじ1/2
- ・塩..... 小さじ1/2

### ■作り方

1. サーモンの全面にハーブ塩をまぶし、5分置いて表面をキッチンペーパーで拭き取り、乾燥ニンニクをまぶします。
  2. 〔1〕を鍋に入れ、水・酒・塩を加え、アルミホイルで落としフタをし、「やわらかモード」のスイッチを入れて加熱します。
  3. 30分経ったら、再び「やわらかモード」のスイッチを押して運転を停止します。
  4. 鍋から別の容器に移し替え、煮汁に浸けたまま冷蔵庫で冷めます。
- お好みで野菜を添えてください。





オカズ



鶏



スープ

きほんの  
オカズ

魚



スープ

## サラダマグロ プレーン



きほんのオカズ

き



エネルギー(1人分)

140  
kcal

### ■材料(1切れ)

- ・刺身用マグロ……………120g
- ・塩(下処理用)……………少々
- ・水……………150ml
- ・酒……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/2

### ■作り方

1. マグロの全面に塩を少々をまぶして5分置き、表面をキッチンペーパーで拭き取ります。
2. 鍋に[1]・水・酒・塩を入れ、アルミホイルで落としブタをし、「やわらかモード」のスイッチを入れて加熱します。
3. 30分経ったら、再び「やわらかモード」のスイッチを押して運転を停止します。
4. 鍋から別の容器に移し替え、煮汁に浸けたまま冷蔵庫で冷めます。  
お好みで野菜を添えてください。

## サラダマグロ 醤油



きほんのオカズ

き



エネルギー(1人分)

145  
kcal

### ■材料(1切れ)

- ・刺身用マグロ……………120g
- ・醤油(下処理用)……………小さじ1
- ・水……………150ml
- ・酒……………大さじ1
- ・醤油……………大さじ1

### ■作り方

1. マグロの全面に醤油を馴染ませ、5分置きます。
2. 鍋に[1]・水・酒・醤油を入れ、アルミホイルで落としブタをし、「やわらかモード」のスイッチを入れて加熱します。
3. 30分経ったら、再び「やわらかモード」のスイッチを押して運転を停止します。
4. 鍋から別の容器に移し替え、煮汁に浸けたまま冷蔵庫で冷めます。  
お好みで野菜を添えてください。



オカズ



鶏



スープ

きほんの  
オカズ

魚



スープ



オカズ

鶏



スープ

きほんの  
オカズ

魚



スープ

## サラダマグロ カレー



きほんのオカズ

き



エネルギー(1人分)

148  
kcal

### ■材料(1切れ)

- ・刺身用マグロ..... 120g
- ・塩(下処理用)..... 少々
- ・カレー粉..... 小さじ1
- ・水..... 150ml
- ・酒..... 大さじ1
- ・塩..... 小さじ1/2

### ■作り方

1. マグロの全面に塩を少々をまぶし、5分置いて表面をキッチンペーパーで拭き取り、カレー粉を全面にまぶします。
2. [1]を鍋に入れ、水・酒・塩を加えて、アルミホイルで落としブタをし、「やわらかモード」のスイッチを入れて加熱します。
3. 30分経ったら、再び「やわらかモード」のスイッチを押して運転を停止します。
4. 鍋から別の容器に移し替え、煮汁に浸けたまま冷蔵庫で冷めます。  
お好みで野菜やパセリを添えてください。

## サラダサバ プレーン



きほんのオカズ

き



エネルギー(1人分)

349  
kcal

### ■材料(1切れ)

- ・塩サバ..... 120g(半身1切れ)
- ・水..... 150ml
- ・酒..... 大さじ1
- ・ショウガ..... 1片

### ■作り方

1. 塩サバは包丁で2〜3等分に切り、鍋にできるだけ重ならないように並べたら、水・酒・スライスショウガを入れます。
2. アルミホイルで[1]に落としブタをし、「やわらかモード」のスイッチを入れて加熱します。
3. 30分経ったら、再び「やわらかモード」のスイッチを押して運転を停止します。
4. 鍋から別の容器に移し替え、煮汁に浸けたまま冷蔵庫で冷めます。  
お好みで野菜を添えてください。



オカズ

鶏



スープ

きほんの  
オカズ

魚



スープ



## サラダサバ サンドイッチ



エネルギー(1人分)  
**357**  
kcal

### ■材料(1人分)

- ・サラダサバブレーン (36ページ参照) ……60g(1/2切れ)
- ・バケット……………10cm
- ・バター……………適量
- ・カラシ……………適量
- ・レモン汁……………少々
- ・レタス……………10g
- ・玉ネギ……………10g
- ・マヨネーズ……………適量

### ■作り方

1. バケットの中央に切り込みを入れてオーブントースターで軽く焼き、切り口にバターとカラシを塗ります。
2. レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、玉ネギは薄切りにして水に2～3分さらして水をしっかりと切ります。
3. サラダサバブレーンにレモン汁をかけます。
4. (1)に(2)(3)を挟み、具材にマヨネーズをかけ、バケットでサンドします。

## サラダマグロのピザトースト



エネルギー(1人分)  
**291**  
kcal

### ■材料(1枚分)

- ・サラダマグロブレーン (33ページ参照) ……30g
- ・食パン6枚切り……………1枚
- ・ケチャップ……………小さじ1
- ・玉ネギ……………20g
- ・コーン缶……………15g
- ・ピザ用チーズ……………20g

### ■作り方

1. サラダマグロブレーンは食べやすい大きさに手でほぐし、玉ネギは薄切りにし、コーン缶はザルで水を切ります。
2. 食パンにケチャップを塗り、(1)を乗せたら、ピザ用チーズを全面に散らし、オーブントースターで焼き色を付けます。

## サラダマグロカレーのポテトサラダ



エネルギー(1人分)  
**207**  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダマグロカレー (35ページ参照) ..... 80g
- ・ジャガイモ ..... 2個
- ・キュウリ ..... 1/2本
- ・塩 ..... 少々
- ・玉ネギ ..... 1/4個
- ・酢 ..... 小さじ1/2
- ・マヨネーズ ..... 大さじ2

### ■作り方

1. キュウリは薄切りにして塩を振り、10分ほど置いてしんなりしたら水を切ります。
2. 玉ネギは薄切りにして水に2～3分さらして水をしっかりと切ります。
3. ジャガイモは皮の汚れを洗い流し、水がついたままラップでふわっと包み、600Wの電子レンジで2分加熱し、上下を返してさらに1分加熱します。
4. [3]のジャガイモを熱いまま皮を剥いてボウルに入れ、フォークで潰したら、酢を掛けて粗熱を取ります。
5. [4]に手でほぐしたサラダマグロカレー・[1]・[2]・マヨネーズを入れ、混ぜ合わせます。

## サラダマグロ醤油と玉ネギのサラダ



エネルギー(1人分)  
**67**  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダマグロ醤油 (34ページ参照) ..... 30g
- ・玉ネギ ..... 1/2個
- ・醤油 ..... 大さじ1/2
- ・白ゴマ ..... 小さじ2
- ・ゴマ油 ..... 小さじ1
- ・酢 ..... 小さじ1

### ■作り方

1. サラダマグロ醤油は食べやすい大きさに手でほぐし、玉ネギは薄切りにして水に2～3分さらして水をしっかりと切ります。
2. ボウルに醤油・白ゴマ・ゴマ油・酢を[1]にかけ、混ぜ合わせます。お好みできざみのりを乗せてください。





オカズ



鶏



スープ

アレンジ  
オカズ

魚



スープ

## きのことサラダマグロのおろし和え



エネルギー(1人分)

68  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダマグロブレーン  
(33ページ参照)..... 80g
- ・しめじ..... 80g
- ・大根おろし..... 50g
- ・ポン酢醤油..... 大さじ1

### ■作り方

1. サラダマグロブレーンは食べやすい大きさに手でほぐします。
2. しめじは石づきを切り落として手でほぐし、耐熱皿にのせてラップをかけ、600Wの電子レンジで30秒加熱します。
3. ボウルに(1)・(2)・大根おろし・ポン酢醤油を入れて混ぜ合わせます。

## もち麦とサーモンのサラダ



エネルギー(1人分)

239  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダサーモンブレーン  
(31ページ参照)..... 40g
- ・もち麦..... 50g
- ・ブロッコリー..... 100g(小房5個くらい)
- ・トマト..... 1/2個
- ・オリーブ油..... 大さじ1
- ・めんつゆ(2倍濃縮)..... 大さじ1
- ・醤油..... 小さじ1
- ・塩..... 適量
- ・ワサビ..... 適量

### ■作り方

1. 別鍋\*でたっぷりお湯を沸かし、もち麦を入れ、やや強めの弱火で15～20分茹でたらザルに上げて水を切ります。
2. ブロッコリーは下茹でして、2cm大に切ります。
3. サラダサーモンブレーンは食べやすい大きさに手でほぐし、トマトは1cm角に切ります。
4. ボウルにオリーブ油・めんつゆ・醤油・ワサビを入れて混ぜ、ドレッシングをつくりまします。
5. 全ての材料を混ぜ合わせ、塩で味を調えます。

※別鍋…ご家庭にある鍋をお使いください。



オカズ



鶏



スープ

アレンジ  
オカズ

魚



スープ

## サラダサーモンハーブのキッシュ



エネルギー(1人分)  
**150**  
kcal

### ■材料(21cmのタルト型1個分)

- ・サラダサーモンハーブ(32ページ参照)..... 100g
- ・冷凍パイシート..... 1枚
- ・ブロッコリー... 100g(小房5個くらい)
- ・玉ネギ..... 1/2個
- ・牛乳..... 100ml
- ・ピザ用チーズ..... 30g
- ・卵..... 2個
- ・塩..... 小さじ1/2

### ■作り方

1. 常温で5分置いた冷凍パイシートをめん棒で伸ばし、バターを薄く塗ったタルト型に敷き詰めたらフォークで表面全面に穴を開けます。ラップをして冷蔵庫で休ませます。
2. ブロッコリーは2cm角に切り、玉ネギは薄切りにしたら、熱したフライパンで炒めて冷めます。
3. サラダサーモンハーブは食べやすい大きさに手でほぐします。
4. ボウルに、卵・牛乳・塩を入れて混ぜ合わせます。
5. (1)を冷蔵庫から取り出し、(2)(3)を広げて入れ、(4)を流し入れます。
6. ピザ用チーズを散らして、200℃で予熱したオーブンで10分焼き、温度を180℃に変更してさらに20～25分焼きます。

## サラダサバ茶漬け



エネルギー(1人分)  
**443**  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダサバブレーン(36ページ参照)..... 1/2切れ
- ・ごはん..... 150g
- ・水..... 200ml
- ・顆粒だしの素..... 小さじ1/2
- ・炒りゴマ..... 小さじ1/2
- ・小ネギ..... 適量
- ・ワサビ..... 適量
- ・のり..... 適量

### ■作り方

1. サラダサバブレーンを食べやすい大きさに手でほぐし、小ネギは小口切りに、のりは細切りにします。
  2. 鍋に水・顆粒だしの素を入れて温めます。
  3. ごはんの上に、(1)・炒りゴマをのせ、(2)を流し入れます。
- お好みでワサビを添えてください。





オカズ



鶏



スープ



魚



オカズ



スープ

## サラダサーモンの混ぜご飯



エネルギー(1人分)

257  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダサーモンブレン (31ページ参照) ..... 50g
- ・ごはん ..... 200g
- ・舞茸 ..... 20g
- ・炒りゴマ ..... 小さじ1
- ・小ネギ ..... 適量
- ・めんつゆ(2倍濃縮) ..... 小さじ1/4
- ・醤油 ..... 小さじ1/2
- ・バター ..... 小さじ1

### ■作り方

1. 舞茸は手で割り、耐熱容器に入れて醤油を回し掛け、ラップをして600Wの電子レンジで30秒加熱します。
2. サラダサーモンブレンは食べやすい大きさに手でほぐします。
3. ごはんに〔1〕・〔2〕・炒りゴマ・めんつゆ・バターを混ぜ、器に盛り付けて小口切りにした小ネギを散らします。

## 豚肉のつけ麺

サラダマクロ醤油の  
煮汁を使って

もう1品!

エネルギー(1人分)

438  
kcal

### ■材料(1人分)

- ・サラダマクロ醤油の煮汁 (34ページ参照) ..... 150ml
- ・水 ..... 50ml
- ・中華生麺 ..... 1玉
- ・砂糖 ..... 大さじ1/2
- ・醤油 ..... 大さじ1/2
- ・豚コマ切れ肉 ..... 25g
- ・長ネギ ..... 20g
- ・すりおろしショウガ ..... 小さじ1/4

### ■作り方

1. 別鍋※にたっぷりのお湯を沸かし、中華生麺をパッケージに記載されている時間で茹で、ザルで水を切ります。
2. 鍋に、サラダマクロ醤油の煮汁・水・砂糖・醤油・5mm厚の斜め切りにした長ネギ・すりおろしショウガを入れ、「スピードモード」のスイッチを入れて加熱します。
3. 〔2〕が沸騰したら、食べやすい大きさに切った豚コマ切れ肉を鍋に入れて火を通します。
4. 〔1〕と〔3〕をそれぞれの器に盛り付けます。

※別鍋…ご家庭にある鍋をお使いください。



オカズ



鶏



スープ



魚



オカズ



スープ



オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ

## 冷や汁

サラダサバレーンの  
煮汁を使って

もう1品!

エネルギー(1人分)

272  
kcal

## ■材料(2人分)

- ・サラダサバレーンの煮汁  
(36ページ参照) ..... 150ml
- ・水 ..... 50ml
- ・ごはん ..... 200g
- ・味噌 ..... 大さじ1
- ・すりゴマ ..... 10g
- ・キュウリ ..... 1/3本
- ・長ネギ ..... 5g
- ・絹豆腐 ..... 150g

## ■作り方

1. キュウリは薄切りにし、長ネギは斜めの薄切りにします。
2. ボウルに味噌を入れ、すりゴマを混ぜます。
3. 〔2〕にサラダサバレーンの煮汁・水を少しずつ加えて溶かし、  
〔1〕・手で崩した絹豆腐を加えて冷蔵庫で冷やします。
4. 器にごはんを盛り付け、〔3〕を流し入れます。

＼ プラスひと手間でもっとおいしく! ／

味噌にすりゴマを混ぜたものをアルミホイルに広げ、オーブントースターで焦げ目が付くまで焼くと、  
香ばしさがアップします。

## 玉ネギとしめじの豆乳スープ

サラダサーモンレーンの  
煮汁を使って

もう1品!

エネルギー(1人分)

39  
kcal

## ■材料(2人分)

- ・サラダサーモンレーンの煮汁  
(31ページ参照) ..... 150ml
- ・水 ..... 100ml
- ・玉ネギ ..... 1/2個
- ・しめじ ..... 60g
- ・豆乳 ..... 50ml
- ・塩 ..... 適量

## ■作り方

1. 玉ネギは薄切り、しめじは石づきを切り落として手でほぐします。
2. 鍋に〔1〕・サラダサーモンレーンの煮汁・水を入れ、  
フタをしないで「連続モード」のスイッチを入れて加熱します。
3. 15～20分経ち、具材が柔らかくなったら豆乳を加え、ひと煮立ちさせ、塩で味を調えたら、  
再び「連続モード」のスイッチを押して運転を停止します。



オカズ

鶏



スープ



オカズ

魚



スープ





オカズ



鶏



スープ



オカズ



魚



スープ

## キムチスープ



サラダマグロブレンの  
煮汁を使って



エネルギー(1人分)

31  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダマグロブレンの煮汁 (33ページ参照) ..... 150ml
- ・水 ..... 200ml
- ・キムチ ..... 100g
- ・小ネギ ..... 適量

### ■作り方

1. 鍋に全ての材料を入れ、フタをしなくて「連続モード」のスイッチを入れて加熱します。
2. 沸騰して1〜2分経ったら、再び「連続モード」のスイッチを押して運転を停止します。

## ミネストローネ



サラダマグロカレーの  
煮汁を使って



エネルギー(1人分)

94  
kcal

### ■材料(2人分)

- ・サラダマグロカレーの煮汁 (35ページ参照) ..... 150ml
- ・トマトジュース ..... 150ml
- ・ニンジン ..... 1/3本
- ・ジャガイモ ..... 小1個
- ・玉ネギ ..... 1/4個
- ・大豆水煮 ..... 50g
- ・塩 ..... 適量

### ■作り方

1. ニンジンとジャガイモは5mmの角切り、玉ネギはみじん切り、大豆の水煮はザルで水を切ります。
2. 鍋に材料を全て入れ、フタをしなくて「連続モード」のスイッチを入れて加熱します。
3. 15分経ったら「やわらかモード」に変更し、10〜20分加熱して具材が柔らかくなったら、塩で味を調えます。



オカズ



鶏



スープ



オカズ



魚



スープ

..... memo .....



..... memo .....

