

レンジで時短！カレー味でマンネリ防止

カレー風味ポテトサラダ



調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



電子レンジ



【材料(2人分)】

じゃがいも (1cmいちょう切り)	小1個(150g)
きゅうり(輪切り)	1/4本(25g)
ハム(1cm角切り)	2枚(20g)
A「カレー粉	小さじ1/3
マヨネーズ	大さじ2
こしょう	少々

【作り方】

- ①ボウルにじゃがいもと水大さじ1(分量外)を入れ、ふんわりラップをかけ600Wの電子レンジで4分程加熱する。
- ②①を熱いうちに粗くつぶし、粗熱がとれたらAをいれ、よく混ぜる。
- ③②にきゅうり、ハムを加えて混ぜ、こしょうで味を整える。

★ワンポイント★

- ・ハムをカリッと焼くとリッチな味わい
- ・フライドオニオン、コーンなど…
色々なアレンジが楽しめます

【1食分栄養価】

エネルギー 143kcal
たんぱく質 3.6g 脂質 10.7g
食塩相当量 0.5g カルシウム 10mg

包丁・まな板いらずでパパッと作れる！

レタスとベーコンのスープ



調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



鍋・キッチンバサミ



【材料(2人分)】

レタス	1枚(20g)
えのきだけ	30g
ベーコン	1/2枚(10g)
わかめ(乾燥)	小さじ1
コンソメ(固形)	1/2個
水	300cc
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々

【作り方】

- ①レタスは手でちぎる。
- ②えのきだけとベーコンは、キッチンバサミで食べやすい大きさにカットする。
わかめは水に戻す。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したら、コンソメ・えのきだけ・ベーコンを加える。
- ④ひと煮立ちしたらレタスとわかめも加え、最後にごま油を回しいれる。こしょうで味を整える。

★ワンポイント★

- ・レタスの代わりにキャベツや白菜などを
入れても美味しい！
- ・卵でとじれば、さらに栄養価up

【1食分栄養価】

エネルギー 31kcal
たんぱく質 1.4g 脂質 2.1g
食塩相当量 0.8g カルシウム 7mg