

満腹&満足!!スチームサラダ

作者: ayayayaya0316



材料(1人分)

【ベース】

サラダミックス
(キャベツ、紫キャベツ、人参、大根) 130g

【トッピング】

鶏ささみ(ゆで) 30g

コーン&枝豆 25g

ブロッコリー 30g

ミックスビーンズ
(大豆、青大豆、ひよこ豆、赤いんげん) 25g

シーザードレッシング 大さじ1.5~2

作り方

- ① ベースの野菜は千切りもしくはカット野菜を使用し、電子レンジ(600w)で約2分加熱する。(お湯を沸かし軽く潜らせるでもOK)
- ② ①の野菜をザルに上げ、冷水で粗熱を取り、しっかり水気を絞り冷蔵庫で冷やす。
- ③ トッピングの準備をする(お好きなものを…)
- ④ ②に③をトッピングし、お好きなドレッシングをかけて完成

アピールポイント

このサラダのいいところは軽く茹でる又は600wで2分レンジすると生野菜より約1/3量カサが減ること!! スチームする事によってしんなりはするけど、歯ごたえは損なわれず満腹感も得られる優秀サラダ。カサ減りさせているので、ドレッシング量も減らせて減塩効果もあります。トッピングにしっかりとたんぱく質や豆類を入れれば女性だけでなく男性やスポーツしている人、ウエイトコントロールしている人にも最適満腹サラダです。

審査員のコメント

有尾: 生野菜をたくさん食べるのではなく、電子レンジで加熱することでカサを減らして量を食するという工夫がなされています。アレンジ性がすごくよいと思います。

加藤: 加熱した野菜を食べるというシンプルなレシピですが、食べやすそうですね。トッピングはささみや豆類以外でも何でもOK。一般の人からアスリートまで、その人に合わせて好きなようにアレンジできます。