



味付けいらずの簡単レシピ^o



調味料不使用、素材の味を活かして美味しく召し上がっていただけるレシピです。

メニュー名	<p>サラダスモークチキンと 温野菜のさっぱり和え</p>	<p>サラダチキンとトマトの卵炒め</p>
使用食材	<p>サラダスモークチキン、キャベツ、玉ねぎ</p>	<p>サラダスモークチキン、生卵、トマト、サラダ油</p>
作り方	<p>①キャベツと玉ねぎを食べやすいサイズに切る。 ②皿にのせてラップをかけ、しんなりする程度まで電子レンジで加熱する。 (600Wの場合、2分～3分程度) ③野菜が温かいうちに、サラダスモークチキンと混ぜる。</p>	<p>①フライパンに油をひき、卵を割り入れて半熟のスクランブルエッグを作り、炒まったら一旦皿に取り出す。 ②同じフライパンに油をひき、サラダスモークチキンとカットしたトマトを軽く炒める。 ③フライパンの火を止め、スクランブルエッグを加えて軽く混ぜる。</p>
調理イメージ		
メニュー名	<p>ハム巻きフレッシュ野菜</p>	<p>サラダ用ハムのレタス炒め</p>
使用食材	<p>サラダ用ハム切り落とし、大根、人参、かいわれ、(ミニトマト)、(レモン)、オリーブオイル</p>	<p>サラダ用ハム切り落とし、レタス、しめじ、サラダ油</p>
作り方	<p>①大根・人参を細めの千切りにする。 ②かいわれの根元を切る。 ③大根・人参・かいわれをハムで巻く。 ④お好みでオリーブオイルを全体にかける。</p>	<p>①レタスを大きめにちぎり水で洗い、水気をよくきる。 ②しめじの石づきを切る。 ③ハムを1/4に切る。 ④フライパンに油をひき、しめじとハムをよく炒める。 ⑤レタスを加え、しんなりする程度にさっと炒める。</p>
調理イメージ		