

神戸大学生のための「お手軽クッキング」講座（その4）

タンパク質の取れるサラダのすすめ

自炊を始めたけど、調理後の片づけの面倒さに気力をなくし始めている学生も多いのではないのでしょうか。今回は、一人暮らしに不足している栄養を簡単に補うサラダのご紹介です。むき枝豆は、自然解凍でサラダに、また、スープ、みそ汁の具のほか、卵焼きに入れたり冷凍庫にあると便利な食材です。店にないときは殻付きを剥いてください。海外では冷凍枝豆はセレブの間でも大ブームです。手軽でヘルシーとおしゃれなおやつとしても注目されています。自然解凍でいいのいいですよ。

<材料>

- ・葉物野菜 レタス、ベビーリーフ、リーフレタスなど、水菜
- ・モッツアレラチーズ(一口サイズのものそのまま、大きな玉は一口サイズにカットしてください。)
- ・トマト (ミニトマトでもトマトをカットしたものでも)
- ・パプリカ (赤いもの、黄色いもの、ピーマンでも)
- ・冷凍枝豆 (むき枝豆が最近売られていて便利！)
- ・きゅうり (スライスでも、ダイス切りでも)

そのほか、ツナ缶、ミックスビーンズの水煮やドライパックもおすすめです。



<作り方>

- 1) 葉物野菜を洗って一口大にちぎり皿に盛る。
- 2) 各野菜を一口大に切り、モッツアレラチーズと一緒に盛り付ける。
- 3) 市販のドレッシングでもいいし、簡単に 塩、コショウをふりかけて、オリーブオイル、を回しかけ、黒酢やレモンを絞るのもおいしいです。食べるときに混ぜ合わせるといいでしょう。

ちなみに、ドレッシングは、ごま油と醤油を使うと、アツという間に中華風、和風を楽しめます。

多めに作って、朝ごはんや翌日の晩御飯用に取り分けて冷蔵庫で保存しておくといいですね。

また、ゆで卵を一度に何個か作って、サラダに入れたり、ラーメンに入れたりできるのもいいですよ。特に殻をむけて、しょうゆに保存袋と一緒にに入れて冷蔵しておくとも醤油たまごができます。一度の調理で、後日の助けになるものをついでに用意すると、充実した食生活になります。粉チーズ、ウインナやハム、ちくわ、ワカメ、しらすなどのシーフード、などをプラスして、栄養価の高いサラダをもりもり食べましょう。野菜は食べきれないから買わないのではなく、食べきるようにしましょう。身も心も充実してきます☆