

かぼちゃサラダ

材料(4人分)	分量	
かぼちゃ	280g	
玉ねぎ	1/2個	
A	マヨネーズ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	こしょう	少々

作り方



- ① かぼちゃはワタと種を取り、一口大に切る。耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで5分ほど加熱する。
- ② かぼちゃが熱いうちに、マッシャーでつぶす。
- ③ 玉ねぎは細切りにし、耐熱皿に入れ、600Wのレンジで2分ほど加熱する。
- ④ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、かぼちゃ、玉ねぎを加えて和える。



かぼちゃは、βカロテン、ビタミンE、Cなど抗酸化作用のあるビタミンを多く含みます！



1人分

エネルギー 134kcal たんぱく質 1.7g 脂質 7.9g 食塩相当量 0.1g

ほうれん草のからし和え

LOVE
SAIJO

材料(2人分)	分量	
ほうれん草	100g	
かにかまぼこ	2本	
A	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	からし	小さじ1/4

作り方



- ① ほうれん草は下茹でする。水気を取り、2cm程度に切る。
- ② かにかまぼこはほぐしておく。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。



旬のほうれん草は栄養価たっぷりです。
和え物、炒め物、汁物など使い道はたくさんあります。



1人分

エネルギー 26kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.6g 食塩相当量 0.3g

大根のピリ辛和え

材料(4人分)	分量	
大根	320g	
ほうれん草	80g	
塩	少々	
A	いりごま	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	七味唐辛子	少々
	酢	大さじ2
	ごま油	小さじ2

作り方



- ① 大根は細いせん切りにし、塩ひとつまみを振り、しばらく置く。
- ② ほうれん草は塩ゆでし、3cmくらいの長さに切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、水気をしぼった①と②を加え、和える。



七味唐辛子は日本独特のスパイスミックスです。
お好みに調整してみてください♪

1人分

エネルギー 63kcal たんぱく質 2.2g 脂質 1.1g 食塩相当量 0.2g

柿と大根の冬サラダ

LOVE
SAIJO

材料(2人分)	分量	
大根	140g	
柿	40g	
A	ゆず果汁	小さじ1
	ゆずの皮	小さじ1 (みじん切り)
	マヨネーズ	大さじ1

作り方



- ① 大根は、皮をむき細い千切りにする。ボウルに入れ、水にさらす。
- ② 柿は、皮と種を取り除き、大根よりは大きめの千切りにする。
- ③ 別のボウルにAを混ぜ合わせ、しっかり水切りした大根と柿を入れて、和える。

ゆずの酸味がアクセントになり、
塩分少なめでもおいしく食べられます♪



1人分

エネルギー 117kcal たんぱく質 0.6g 脂質 10.7g 食塩相当量 0.3g

ほうれん草の磯和え

材料(2人分)	分量
ほうれん草	60g
白菜	60g
切り干し大根	2g
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
焼きのり	1/4枚

作り方



- ① ほうれん草、白菜は1cm幅に切っておく。
- ② 切り干し大根は水でもどし、小さく切っておく。
- ③ ①と②を茹でる。水にとり、水気をよく切る。
- ④ しょうゆと砂糖を混ぜ、③の野菜と和える。
焼きのりを入れてさっと混ぜる。



西条産ののりをほうれん草で和えると磯の香りの良い和えものになります!



1人分

エネルギー 18kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.2g

彩りゆずなます

LOVE
SAIJO

材料(2人分)	分量
大根	80g
人参	25g
きゅうり	50g
ゆずの皮	1/2個分
ゆずのしぼり汁	大さじ2
塩もみ用	小さじ1/3

作り方



- ① 大根と人参は皮をむき、4~5cmの千切りにする。
きゅうりも同じように千切りにする。
- ② それぞれ別のボウルに入れて分量の塩を振り、しんなりするまで5分ほど置く。水気をしっかり絞る。
- ③ ゆずの皮は白い部分を取り除き、千切りにする。
- ④ ボウルに②と③とゆずのしぼり汁を加え、和える。



味付けはゆずだけですが、
風味豊かで満足できる味になります！



1人分

エネルギー 20kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.2g

白菜とツナのポン酢和え

材料(2人分)	分量	
白菜	100g	
人参	1/3 (50g)	
ツナ缶	20g	
A	いりごま	ひとつまみ
	ポン酢	小さじ1
	ごま油	小さじ2

作り方



- ① 白菜と人参は4cmの長さの細切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れ、600wのレンジで2分加熱する。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、水気をしぼった②を加え混ぜる。



白菜は収穫後も成長が続きます。
芯の部分を切り抜いておけば、成長が止まり、長持ちします！



1人分

エネルギー 86kcal たんぱく質 7.3g 脂質 4.0g 食塩相当量 0.7g

ほうれん草の粒マスタード和え

LOVE
SAIJO

材料(4人分)	分量	
ほうれん草	240g	
人参	40g	
A	粒マスタード	大さじ1
	酢	大さじ1
	オリーブ油	大さじ1
	砂糖	大さじ1

作り方



- ① ほうれん草はさっと茹でて、水にとる。よく絞って3cm幅に切る。
- ② 人参は長さ3cmの千切りにし、茹でる。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を和える。



ピリッとした辛みとほどよい酸味がおいしいサラダです。
塩やしょうゆを使わないので塩分控えめです。

1人分

エネルギー 59kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.9g 食塩相当量 0.1g

かぼちゃと豆腐のごまサラダ

LOVE
SAIJO

材料(4人分)	分量
かぼちゃ	200g
木綿豆腐	1/4丁
すりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々
レタス	30g

作り方



- ① かぼちゃは皮をむき、一口大に切る。
- ② 耐熱ボウルにかぼちゃを入れて、600wの電子レンジで4分半～5分加熱して柔らかくする。
- ③ かぼちゃはフォークでつぶして、Aをざっくりと混ぜ合わせる。
- ④ レタスを敷いた上に③を盛りつける。

A



豆腐を加えることでなめらかな口当たりになり、たんぱく質もアップします！



1人分

エネルギー 110kcal たんぱく質 4.4g 脂質 6.3g 食塩相当量 0.1g

かぶとなめこの生姜味噌汁

LOVE
SAIJO

材料(4人分)	分量
かぶ	140g
かぶの葉	40g
なめこ	100g
だし汁	600cc
味噌	小さじ4
おろししょうが	小さじ1

作り方



- ① かぶは一口大に切る。かぶの葉は2cmの長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を熱し、かぶとさっと洗ったなめこを加える。
- ③ かぶがやわらかくなったらかぶの葉を加え、味噌を溶き入れる。おろししょうがを加える。

味噌汁としょうがは相性抜群!
身体の内側からポカポカになります。



1人分

エネルギー 28kcal たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 食塩相当量 0.9g