

# ハートトマトの パワーサラダ

主役★  
サラダ



- 材料 (2人分)** 1食・400kcal
- 鶏もも肉……………約200g
  - トマト……………1個
  - ロメインレタス(一口大)……………4~5枚
  - トレビス(一口大)……………2枚
  - セロリ(薄切り)……………1/4本
  - にんじん・くるみ・ドライフルーツ 各適量
  - 塩・こしょう……………少々
  - オリーブ油……………小さじ1
- 作り方**
- 鶏もも肉は余分な脂を取り除き、皮目をフォークで数ヶ所刺し、塩こしょうをする。
  - フライパンにオリーブ油を熱し、①を両面焼き、粗熱がとれたら一口大に切る。
  - トマトは半分に切ってから、厚さ2~3mm程度の薄切りにする。
  - 皿にトマト以外の具材を盛る。
  - ④を片側ずつ③のトマトで囲みます。
  - Aの材料を混ぜ合わせ、⑤にかけて、できあがり。

**point** トマトをずらしながらハート型を作ると、うまくできるよ。

**この商品を使って**  
ごま油・にんにく・長ねぎで風味豊かに、さらにレモン果汁であっさり仕上げた塩だれです。  
\*エバラ 焼肉応援団 まろやか塩だれ 500ml

**この商品を使って**  
ボリュームのあるサラダを食べて、暑い日も元気に乗り切りましょう！

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。

# チキンの パワーサラダ



- 材料 (3~4人分)** 1食・鶏唐揚げの場合……260kcal  
\*サラダチキンの場合……130kcal
- 鶏唐揚げまたはサラダチキン……………250g
  - レタス……………1/2玉
  - アボカド……………1個
  - パプリカ(黄)……………1/4個
  - トマト……………2個
  - その他、お好みの野菜、粉チーズ、クルトン
- 濃厚あらごしトマト**  
A  
・レモン汁…大さじ1  
・塩…小さじ1/2

- 作り方**
- 各野菜、鶏唐揚げ(またはサラダチキン)は食べやすく切る。Aは混ぜ合わせておく。
  - 器に野菜とチキンを盛り付け、Aのトマトソースをかける。お好みで粉チーズとクルトンをかけたらできあがり。

**この商品を使って**  
厳選した南欧産トマトだけを使った、糖度14の贅沢な甘さとコクがある味わいです。  
\*カゴメ 濃厚あらごしトマト 295g

# ハート形のトマトサラダ



- 材料 (2人分)** 1食・109kcal
- トマト……………中1個
  - レタス・貝割れ大根 少々
  - きゅうり……………1/4本
  - オリーブ油……………大さじ1
  - プロセスチーズ……………2枚
  - スパイスクッキング(切れているチーズなど)……………1袋

- 作り方**
- トマトは縦半分になり、切り口を下にして、端から薄く切る。皿にハート形に並べる。
  - きゅうりとチーズは約7mm角に切る。レタスは細かくちぎる。貝割れ大根は食べやすい長さに切る。
  - 小さな器にオリーブ油とスパイスクッキング(塩レモントマト)を入れ、よく混ぜる。
  - ①の内側に②を入れ、③をかけてできあがり。

**この商品を使って**  
爽やかなレモンの風味と、トマトに合うバジルやペパーの風味が特徴です。  
\*ハウススパイスクッキング(塩レモントマト) 3.6g×2袋入

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。

# じゃがいもの ニース風サラダ

主役★  
サラダ



- 材料 (4人分)** 1食・489kcal
- じゃがいも……………4個
  - トマト……………1個
  - 玉ねぎ……………1/2個
  - オクラ……………4本
  - サニーレタス……………2枚
  - ブラックオリーブ……………8個
  - ツナ缶(小)……………1缶
  - ゆで卵……………2個
- 作り方**
- じゃがいもはゆでて皮をむき食べやすい大きさに切る。トマトは厚めの輪切りにしてから4等分に切る。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。オクラは色よくゆでて斜め半分切る。サニーレタスはちぎっておく。ツナ缶は油をきってほぐし、ゆで卵はタテ4等分に切る。
  - 器に①のサニーレタスを敷き、①のじゃがいも・トマト・玉ねぎ・オクラ・ツナ・ゆで卵とブラックオリーブを盛り合わせる。Aを合わせためんつゆマヨネーズを添えてできあがり。

**この商品を使って**  
削りたての良質なかつお節を原料にヤマキ独自のだし抽出法でとった「鰹一番だし」のみを使用した濃縮2倍めんつゆ。  
\*ヤマキ めんつゆ 400ml

**ニース風サラダとは**  
フランスのニース地方の様式でゆでたじゃがいもやトマト、オリーブ、ゆで卵、ツナなどを用い、フレンチドレッシングを和えて作るサラダの事です。

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。

# ズッキーニとツナのサラダレモン風味



- 材料 (2人分)** 1食・152kcal
- ズッキーニ……………1本
  - ツナ缶(水切りした状態で)……………50g
  - ポッカレモン有機シチリア産ストレート果汁……………大さじ2
  - ドライトマト……………10g
  - イタリアンパセリ……………2枝
  - 塩……………適宜
  - オリーブオイル……………大さじ1

- 作り方**
- ズッキーニは5cmの長さに切ったら、縦に2~3mmの厚さにスライスし千切りにする。
  - ツナは缶を開け、水(オイル)をしっかりと切る。
  - ドライトマト、イタリアンパセリはみじん切りにする。
  - ズッキーニ、ツナ、ドライトマト、イタリアンパセリをボールに入れたら、ポッカレモン有機シチリア産ストレート果汁を加えてよくかき混ぜる。
  - 味を見て塩が足りなければお好みで足し、最後にオリーブオイルを入れてさらによく混ぜたらできあがり。

**この商品を使って**  
皮由来の苦味を抑えたやさしい酸味が特徴のストレート果汁です。  
\*ポッカサッポロ レモン有機シチリア産ストレート果汁 120ml

# 包丁いらすの生ハムサラダ



- 材料 (2人分)** 1食・444kcal
- 生ハム……………50g
  - カット野菜……………200g
  - いつでも新鮮 しばりたて生しょうゆ……………適量
  - オリーブオイル……………適量
- 作り方**
- 器に野菜類と生ハムを盛りつけ、コーン&ベジタブルをちらす。
  - Aのオリーブオイルとしょうゆを2:1の割合で混ぜ合わせ、サラダにかけたらできあがり。

**この商品を使って**  
火入(加熱処理)をしていない、しばりたての生しょうゆです。  
\*キッコーマン いつでも新鮮 しばりたて生しょうゆ 450ml

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。