



材料 (2人分)

- ・鶏ささみ …4本(約200g)
- ・すりおろしにんにく…小さじ1/2(2g)
- ・塩こしょう …小さじ1/4(1.3g)
- ・砂糖…小さじ1/2(1.5g)
- ・オリーブ油 …小さじ2(8g)
- ・粗びきブラックペッパー …小さじ1/2(1g)
- ・レモン汁…小さじ2(10g)



1人分144kcal  
塩分相当量1.0g

作り方

1. ささみは、筋をとり、1/2にそぎ切り。
2. すべての材料をビニール袋に入れ、10分ほど置いて、味をなじませる。
3. ステンレスバットに”くっつかないアルミホイル”を敷き、②のささみを並べる。
4. グリルで強火8分焼いて、出来上がり。

かんたん  
レシビ

鶏ささみの  
レモンロースト  
焼き



材料

- (2人分)
- ・人参 … 2/3本(100g)
  - ・砂糖… 小さじ1/2(1.5g)
  - ・塩 … 小さじ1/4(1.5g)
  - ・酢 … 大さじ1(15g)
  - ・甘夏みかん … 1/2個
  - ・レモン汁 … 大さじ1/2(7.5g)
  - ・オリーブ油 … 大さじ1(12g)

1人分109kcal  
塩分相当量0.8g



甘夏の爽やかな酸味で、  
人参の甘みが美味しい旬のメニュー

作り方

1. 人参は、皮をむき、千切りスライサーで下の部位からおろす。  
\* 人参は1本もって、2/3までおろすと手がスライサーの刃にあたりにくくなります。上部の残りは他の料理に使ってください。
2. 塩を入れ、もんでおいてください。\* 汁もそのままつかうので絞りません。
3. 甘夏みかんは、外と内の皮をむく。
4. 2の人参と甘夏を合わせ、砂糖・酢・レモン汁・オリーブ油を入れて混ぜます。
5. しばらく冷蔵庫でなじませる。

かんたん  
レシビ

人参と甘夏の  
サラダ