

ワサビリーフと豚肉のペジしゃぶ



●材料(2人分)

豚ばら肉 (しゃぶしゃぶ用)	300g
ワサビリーフ	1束
にんじん	5cm
絹ごし豆腐	1/2丁
昆布 干し・だし用 (5cm幅)	1枚
水	600ml
つけダレ	大さじ6

おすすめ!

「キューピー深煎りごまドレッシング」

●作り方 (調理時間10分) (昆布の水出しの時間は除く)

1. ワサビリーフは食べやすい長さに切る。にんじんは皮をむき、細切りにする。 絹ごし豆腐は4等分に切る。
2. 鍋に水、昆布を入れ、30分以上おいて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
 - ①を入れ、豚ばら肉をくぐらせ、しゃぶしゃぶしながら、さっと火を通す。
3. 器につけダレを入れ、②をつけていただく。

ワサビリーフと鶏ささみのたらこスパゲッティ



●材料(2人分)

スパゲッティ 乾燥	1人分
鶏ささみ	1本
ワサビリーフ	1束
塩	適量
酒	少々
たらこ パスタソース	1人分

おすすめ!

「キュービーあえるパスタソース」
あえるだけに簡単に仕上がります。

●作り方 (調理時間15分)

1. 鶏ささみは筋を取って耐熱容器に並べ、酒と塩をふってふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で約1分30秒加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさにさく。
2. ワサビリーフは長さ4cmに切る。
3. スパゲッティは塩を加えた熱湯で袋の表示通りゆでる。ゆであがる30秒前に②を加え、一緒にゆでる。
4. 器に①と③を入れ、パスタソースでよく和える。

かんたんオシャレ！ワサビリーフのイタリアンサラダ

クルトンのザクザク感がアクセントに！！

かんたんなのに本格的な味わいです。



●材料(2人分)

ワサビリーフ	1袋
生ハム	適量
クルトン (ガーリック味がおすすめ)	適量
イタリアンドレッシング	大さじ1～2

おすすめ!

**キュービー テイスティドレッシング
イタリアン**

●作り方 (調理時間5分)

1. ワサビリーフはさっと水で洗う。
(さらに食べやすくしたい場合は5-10分水に浸す。)
2. ワサビリーフを食べやすい大きさにカットする。茎は細かく切るとえぐみが出にくい。
3. 材料を盛りつけ、ドレッシングで軽く和える。

ワサビリーフとアボカドのあえサラダ



●材料(2人分)

ワサビリーフ	1/2束
アボカド	1/2個
韓国のり	5枚
お好きなドレッシング	大さじ3

おすすめ!

キューピー ティスティドレッシング
黒酢たまねぎ

●作り方 (調理時間10分)

- 1.ワサビリーフは食べやすい大きさに切る。アボカドは1cm幅の薄切りにする。
韓国のりは食べやすい大きさにちぎる。
- 2.ボウルに①を入れ、ドレッシングで和える。