

のやきのごま酢あえ

材料 (5人分)		作 り 方
大根	150 g	① 大根は短冊切りにし、きゅうりは輪切りにしてから、ともに軽く塩を振っておく。 ② のやきは大きさによって縦半分または 1/4 に切ってから、小口切りにする。 ③ ごまはよく擦っておく。 ④ 大根、きゅうりは水気を絞り、混ぜ合わせた調味料とごまと一緒に、材料を全て混ぜ合わせる。
ふり塩	少々	
きゅうり	80 g	
ふり塩	少々	
のやき	80 g	
いりごま	大さじ1	
酢	大さじ1.5	
砂糖	大さじ1.5	
こいくちしょうゆ	小さじ1	
塩	少々	

かみかみサラダ

材料 (5人分)		作 り 方
するめ	15 g	① するめは食べやすい大きさにさいておく。 ② きゃべつはせん切りにし、きゅうりは輪切りにしうす塩をしておく。 ③ コーンは缶を開け、水けをきっておく。 ④ ボールに材料を入れ、マヨネーズとしょうゆを入れて混ぜ合わせる。
きゃべつ	100 g	
きゅうり	75 g	
ふり塩	少々	
コーン缶	40 g	
マヨネーズ	大さじ3	
しょうゆ	小さじ 1/2	

菜の花あえ

材料 (5人分)		作 り 方
菜の花	150 g	① 菜の花は 3cm の長さに切ってゆでる。 ② きゃべつは 1cm 幅の小口切りにしゆでる。 ③ 卵は砂糖、塩を加えて、フライパンで炒り卵をつくっておく。 ④ ボールに材料を入れ、しょうゆを加えあえる。
キャベツ	200 g	
卵 (Mサイズ程度)	1個	
砂糖	ふたつまみ	
塩	ひとつまみ	
サラダ油	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	