





りんごとレタスのサラダ

材料 (5人分)	作り方
りんご 1/2個	① りんごはいちょう切りし、塩水をくぐらす。 ② レタスは一口大に切っておく。 ③ きゅうりは小口切りにし、うす塩をしておく。 ④ キャベツはせん切りにしておく。 ⑤ 調味料を合わせ、泡だて器でよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ⑥ ⑤のドレッシングで材料をあえる。
レタス 小1/2玉	
きゅうり 1本	
キャベツ 2枚	
(ドレッシング用調味料)	
サラダ油 大さじ2	
酢 大さじ2	
塩 小さじ1	
こしょう 少々	

ポークマリネ

材料 (5人分)	作り方
豚もも肉 200g	① 豚肉は一口大の大きさに切り、塩こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げる。 ② 野菜は食べやすい大きさに切る。 ③ サラダ油、酢、しょうゆ、粒マスタードをあわせドレッシングを作り揚げた豚肉と野菜をあえる。
塩 少々	
こしょう 少々	
でんぷん 適量	  
揚げ油	
ホールコーン 小1缶	
レタス 1/2玉	
きゅうり 1本	
トマト 1個	
(ドレッシング)	
サラダ油 大さじ2	
酢 大さじ2	
しょうゆ 大さじ2	
粒マスタード 少々	