

## ヨーグルトサラダ

| 材料 (5人分)      | 作 り 方  |
|---------------|--|
| レタス 50 g      | ① レタスは洗ってよく水気を切り、一口大の小口切りにする<br>② きゅうりは小口切りにし、薄塩をしておく。<br>③ りんごは、いちょう切りにし、塩水をくぐらす。<br>④ バナナは皮をむき、小口切りにする。<br>⑤ みかんとパインアップル缶は、ざるにあけ、汁を切っておく。<br>⑥ ヨーグルトとマヨネーズをあわせ、材料をあえる。 |
| きゅうり 1/2 本    |  |
| りんご 1/2 個     |  |
| バナナ 1 本       |  |
| みかん缶 小1缶      |  |
| パインアップル缶 小1缶  |  |
| 無糖ヨーグルト 100 g |  |
| マヨネーズ 大さじ2    |  |

## 小松菜の磯香あえ

| 材料 (5人分)        | 作 り 方   |
|-----------------|---|
| 小松菜 150 g       | ① 小松菜はゆでて、2 cm の小口切りにする。<br>② もやしは、ゆでてざく切りにする。<br>③ にんじんはせん切りにしゆでる。<br>④ ボールに小松菜、もやし、にんじんをいれてよく混ぜておく。<br>⑤ ④に花かつお、もみのりを加えて混ぜ、しょうゆで味付けをする。 |
| もやし 1 袋 (200 g) |   |
| にんじん 35 g       |   |
| もみのり 3 g        |   |
| 花かつお 小1袋 (5 g)  |   |
| しょうゆ 小さじ2       |   |

## 豆まきサラダ

| 材料 (5人分)      | 作 り 方   |
|---------------|---|
| キャベツ 150 g    | ① キャベツはせん切り、きゅうりは輪切り、にんじんは細くせん切りにする。<br>② きゅうりとにんじんは、軽く振り塩をして水分を絞っておく。<br>③ 材料を全て混ぜ合わせ、好みのドレッシングであえる。<br>(豆は、大豆に限らずひよこ豆や青大豆などでもよいです。) |
| きゅうり 1 本      |   |
| にんじん 中1/4 本   |   |
| ゆで大豆 50 g     |   |
| (蒸し大豆)        |   |
| 好みのドレッシング大さじ3 |   |