


西浜いものホクホクサラダ

材料 (5人分)	作 り 方
さつまいも 150 g きゅうり 80 g ホールコーン 25 g ロースハム 50 g マヨネーズ 60 g 塩 少々 こしょう 少々	① さつまいもはきれいに洗って、1 cm くらいの角切りして、水にさらしてから、電子レンジで加熱して柔らかくしておく。 ② きゅうりは輪切りにして、うす塩をしておく。 ③ コーンは缶からだし、水けをきっておきます。ハムは短冊切りにする。 ④ ①のさつまいもの粗熱がとれたらボールにいれ、きゅうり、コーン、ハムを加えて混ぜ合わせ、マヨネーズを加え、塩、こしょうで味を整える。 <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>

枝豆サラダ

材料 (5人分)	作 り 方
むき枝豆 40 g キャベツ 100 g (2枚) きゅうり 50 g (1/2本) ロースハム 50 g (3枚) 糸寒天 2 g お好みのドレッシング 大さじ2	① 枝豆はゆでてサヤから出しておく。(生のものでも、冷凍の枝豆を使ってもよいです。) ② キャベツは洗って千切りにしておく。 ③ きゅうりは洗って、輪切りにする。 ④ ロースハムは短冊切りにする。 ⑤ 糸寒天は水で戻す。 ⑥ ボールに材料を入れ混ぜ合わせ、ドレッシングを加えて混ぜ合わせる。 ※ドレッシングはお好みのものを用意ください。和風、洋風どちらのドレッシングでもおいしく食べられます。