

大根サラダ

| 材料 (5人分) | 作 り 方 |
|---|---|
| ロースハム 3枚 大根 200g きゅうり 1本 にんじん 中1/4本 白ごま 大さじ2 マヨネーズ 大さじ3 しょうゆ 小さじ1 | ① ロースハムは短冊切り、大根とにんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにしておく。 ② 大根、きゅうり、にんじんは軽く振り塩をして、水気を絞っておく。 ③ ごまは炒って荒くすりおろす。 ④ 材料を全て混ぜ合わせ、マヨネーズとしょうゆであえる。 |

ごぼうと枝豆のサラダ

| 材料 (5人分) | 作 り 方 |
|---|--|
| ごぼう 150g えだまめ (むきみ) 30g にんじん 30g ハム 3枚 ごま 大さじ1 マヨネーズ 大さじ4 しょうゆ 小さじ1/2 | ① ごぼうはさがきがき、にんじんはせん切りにしてゆでる。 ② 枝豆はさやからだし、塩ゆでする。 ③ ごまは炒り、よくする。 ④ ゆでたごぼう、にんじん、枝豆をあわせ、マヨネーズ、しょうゆ、よくすったごまを加えてあえる。 |

ばんさんすう

| 材料 (5人分) | 作 り 方 |
|--|--|
| はるさめ 20g 卵 1個 キャベツ 150g きゅうり 1本 ロースハム 4枚 きくらげ 3枚 さとう 大さじ1 しょうゆ 大さじ2 酢 大さじ1.5 ごま油 大さじ1 | ① はるさめはゆでて、3cmぐらいに切っておく。 ② 卵は割りほぐし、薄焼き卵にし、せんぎり(錦糸卵)にする。 ③ キャベツはせんぎりにし、さっとゆでる。 ④ きゅうりはせんぎりにし、うす塩をしておく。 ⑤ ハムはせんぎりにする。 ⑥ きくらげはぬるま湯でもどし、せんぎりにし、さっとゆでる。 ⑦ 調味料を合わせ、材料をあえる。 |