

モロヘイヤのかつおあえ

材料 (5人分)		作 り 方
モロヘイヤ	1束	① モロヘイヤは2cmの長さに切る。キャベツ、にんじんはせん切りにし、ゆでておく。 ② ホールコーンは缶を開け、ざるで汁を切っておく。 ③ 材料にかつおぶしを加え、しょうゆであえる。
キャベツ	100g	
にんじん	1/4本	
ホールコーン (缶)	小1缶	
かつおぶし	15g	
しょうゆ	小さじ2	

ごまじゃこびたし

材料 (5人分)		作 り 方
ほうれん草	200g	① ほうれん草と白菜はゆで、切っておく。 ② ちりめんじゃこは熱湯にくぐらせておく。 ③ 白ごまをいり、すっておく。 ④ ゆでた野菜をよく絞って他の材料と合わせ、しょうゆであえる
白菜	150g	
ちりめんじゃこ	10g	
白ごま	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	

おろしあえ

材料 (5人分)		作 り 方
大根	250g	① 大根は皮をむき、おろしておく。 ② きゅうりは小口切りにし、薄塩をしてかるくしぼる。 ③ のやきは半分または4つ割りにし、小口切りにする。 ④ 塩、砂糖、酢の調味料を合わせ、①②③の材料をあえる。
きゅうり	100g	
のやき	100g	
塩	小さじ 1/2	
砂糖	大さじ1 小さじ1	
酢	大さじ1 小さじ2	

