



さやえんどうと新たまねぎの和風サラダ



【材料、分量】…4人分

さやえんどう	150g
新たまねぎ	150g
かつお節	適量
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2

【作り方】

- ①さやえんどうはすじを取り、食べやすい大きさに切ってさっと茹でる。たまねぎは、スライスして水につけておく。
- ②鍋に、みりんを半分くらいまで煮詰め、しょうゆ、酢を混ぜ合せて冷ます。
- ③①に適量のかつお節を混ぜて皿に盛り、食べる前に②のドレッシングをかける。

たけのこと春キャベツのごまみそ炒め



<材料> 4人分

たけのこ	200g	
春キャベツ	200g	
鶏肉	150g	
塩・こしょう	少々	
A	みそ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
ごま油	大さじ1	
すりごま	大さじ1	
木の芽	少々	

<作り方>

- ① たけのこはゆで、一口大に薄くスライスする。
- ② 春キャベツはざっくりと切る。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをふっておく。
- ④ A を合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、鶏肉をこんがりと焼く。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったら、たけのこと春キャベツを入れて炒める。
- ⑦ A を入れてさっと混ぜ合わせ、仕上げにごまをふりかける。
- ⑧ 木の芽を添えていただく。