

チーズサラダ

材料 (5人分)	作り方
キャベツ 150g きゅうり 1本 チーズ 50g (ドレッシング) 塩 小さじ1/4 こしょう 少々 酢 大さじ1 サラダ油 大さじ1	① キャベツはせん切りにする。 ② きゅうりは小口切りにし、薄塩をしておく。 ③ チーズは7mm程度のさいの目に切っておく。 ④ ドレッシングの調味料を合わせ、よく混ぜ合わせる。 ⑤ 材料を合わせ、④のドレッシングであえる。

金時豆の含め煮

材料 (5人分)	作り方
金時豆 150g 水 3カップ さとう 40g 塩 小さじ1/2	⑥ 金時豆は洗って、3カップの水に一晩つけておく。 ⑦ 鍋に①を入れ、火にかけて強火で煮立て、沸騰後は弱火にして豆が柔らかくなるまで煮る。 ⑧ ②にさとうと塩を加え、15分程度弱火で煮て火を止め30分ぐらい置き味を含ませる。 (夏場は煮る前に水をかえましょう)

