

切干大根のごま酢あえ

材料 (5人分)	作 り 方
切干大根 12g	① 切干大根は洗ってから水でもどし、さっとゆでて冷ます。 ② きゃべつ、にんじんは千切りにしてゆでて冷まし、しめじはほぐしてからゆでて冷ましておく。 ③ かにかまぼこは、食べやすい大きさにほぐしておく。 ④ 水菜は洗って、2cmの長さに切る。 ⑤ 材料をボールに入れてよく混ぜ、酢、しょうゆ、さとう、ごまで和える。
きゃべつ 80g	
にんじん 20g	
しめじ 30g	
水菜 20g	
かにかまぼこ 30g	
酢 大さじ1強	
しょうゆ 大さじ1/2	
さとう 大さじ1	
白すりごま 大さじ1・1/2	

納豆サラダ

材料 (5人分)	作 り 方
引きわり納豆 50g	① ほうれん草はゆでて冷ました後、2cm幅に切る。 ② キャベツと人参は千切りにし、さっとゆで冷まし、ハムは短冊切りにします。 ③ しょうゆにみそを入れて溶かし、マヨネーズに入れてよく混ぜます。 ④ 野菜とハムを調味料であえてから最後にひきわり納豆を入れてさっと合わせる。
キャベツ 100g	
にんじん 30g	
ほうれん草 100g	
ロースハム 2枚	
マヨネーズ 大さじ4	
みそ 小さじ1	
しょうゆ 小さじ1	

三色あえ

材料 (5人分)	作 り 方
もやし 100g	① もやしはゆで、ほうれん草もゆでて冷まし、食べやすい大きさに切る。 ② にんじんは千切りにして、ゆでて冷ます。 ③ 白ごまは炒ってする。 ④ ゆでた野菜にごま、ごま油、しょうゆ、砂糖を加え味をつける。
ほうれん草 150g	
にんじん 40g	
白ごま 大さじ1	
しょうゆ 大さじ1	
砂糖 小さじ1	
ごま油 小さじ2	