

卵と青菜の酢の物

材料 (5人分)	作り方
小松菜 1束 にんじん 1/3本 卵 2個 サラダ油 小さじ1 さとう 大さじ1 酢 大さじ2 しょうゆ 大さじ1 ごま油 小さじ2	① 小松菜はゆで、2～3cmぐらいに切っておく。 ② にんじんはせん切りにし、さっとゆでる。 ③ フライパンにサラダ油をひきあたため、割りほぐした卵をいれ、いり卵にする。 ④ 調味料を合わせ、材料をあえる。 *小松菜のかわりに、ほうれん草など季節の青菜を使いましょう。 *味付けは、ご家庭の味でどうぞ！

ピーマンサラダ

材料 (5人分)	作り方
赤ピーマン 1/2ケ 黄ピーマン 1/2ケ 緑ピーマン 1/2ケ キャベツ 100g カットスパゲティ 30g ロースハム 3枚 酢 大さじ3 サラダ油 大さじ2 塩 小さじ1/2 こしょう 少々	① カットスパゲティはゆでておく。 ② キャベツはせん切りにし、薄塩をする。 ③ ピーマンはせん切りにし、水にさらしておく。 ④ ハムはせん切りにしておく。 ⑤ 調味料をあわせドレッシングを作る。 ⑥ 水切りしたピーマン、スパゲティ、キャベツを④のドレッシングであえる。



グリーンアスパラのごまあえ

材料 (5人分)	作り方
グリーンアスパラ 2束 にんじん 1/4本 白ごま 大さじ3 しょうゆ 大さじ2	① グリーンアスパラは2～3cmの長さに切り、ゆでる。 ② にんじんはせん切りにし、ゆでる。 ③ 白ごまは炒ってする。 ④ 材料をあわせ、しょうゆであえる。