

【納豆サラダ】

材料 4人分

ひきわり納豆	1パック(45g)
キャベツ	2枚(80g)
にんじん	中1/4本(25g)
ほうれん草	1/2束(90g)
ハム	3枚(30g)
マヨネーズ	大さじ3弱
白みそ	小さじ2/3
こいくちしょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① にんじんは千切り切りにし、ゆでてザルにあげ、冷やす。
- ② キャベツは千切りにする。
- ③ ほうれん草はゆで、水で冷やし、2cmぐらいに切る。
- ④ ハムは短冊に切る。
- ⑤ ボウルに調味料を入れてよく混ぜ合わせておく。
- ⑥ 野菜の水を手でしぼり、全部をまぜ合わせる。



【ABCスープ】

材料 4人分

アルファベットマカロニ	15g
ウインナー	3本(60g)
じゃが芋	中1/4こ(40g)
玉ねぎ	中1/3こ(80g)
人参	中1/4本(25g)
コンソメ	大さじ1/2(8g)
塩	少々
こしょう	少々
水	600ml

作り方

- ① マカロニは、茹でて、ザルにあげておく。
- ② ウインナーはスライスしておく。
- ③ じゃが芋は、サイコロ状に切っておく。
- ④ 玉ねぎは、薄切り、人参は短冊切りにする。
- ⑤ 鍋に、水を入れて、玉ねぎ、人参、じゃが芋を煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら、ウインナーとゆでたマカロニを入れる。
- ⑦ 塩、こしょうをして、味を調える。



※マカロニは、お好みの形のもので。
 ※アルファベットマカロニは、小さいので下ゆでせずに、野菜と一緒に煮てもいいです。



【ぶた肉の佐田みそ焼き】

材料 4人分

豚肉(もも薄切り)	200g	} A
こいくちしょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ2	
酒	小さじ2	
佐田みそ	大さじ1弱	
炒め油	適量	

作り方

- ① Aを混ぜ合わせ、豚肉と混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①を中火で炒める。

※みそは、焦げやすいので注意！

