

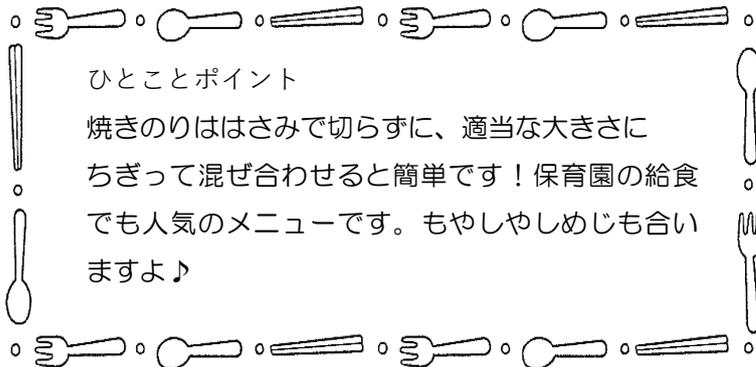
メニュー名:のり酢あえ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
白菜	100g (大葉1枚)
きゅうり	80g (中1本)
にんじん	25g (約2cm)
のり (焼きのり)	2g
☆薄口しょうゆ	大さじ1
☆酢	小さじ1/2
☆塩	ひとつまみ

作り方

- 1.白菜はざく切り、きゅうりは輪切り、人参は千切りにし、さっと茹でて水で冷やし、ザルにあげ水けを切っておく。
- 2.☆の調味料をよく混ぜ合わせ、野菜と和える。
- 3.のりを5mm辺程度の正方形にはさみで切り、更に混ぜ合わせる。



メニュー名:はるさめサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
マロニー (はるさめでもよい)	20g
キャベツ	中葉3枚
きゅうり	1/2本
にんじん	約2cm
ロースハム	2枚
☆薄口しょうゆ	小さじ2弱
☆砂糖	ひとつまみ
☆酢	大さじ1/2
☆塩	ひとつまみ
☆ごま油	小さじ1/2

作り方

- 1.キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、人参は千切りに、ハムは短冊切りにし、さっと茹でて水で冷やし、ザルにあげ水けを切っておく。マロニーもほど良い固さに茹で、同様に冷やす。
- 2.☆の調味料をよく混ぜ合わせ、野菜とマロニーと和える。

