メニュー名：かみかみサラダ

材料　（おとな４人分）

材料名	分量
キャベツ	１００ｇ（中葉３枚）
きゅうり	５０ｇ（中１/３本）
にんじん	２５ｇ（約２ｃｍ）
セロリー	２０ｇ（１/２本）
さきいか	２０ｇ
☆塩	少々
☆砂糖	少々
☆油	小さじ１強
☆酢	小さじ１強
☆薄口しょうゆ	大さじ１弱

作り方

1.キャベツはざく切り、きゅうりとセロリーは輪切り、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.さきいかは食べやすい大きさに切る。
3.☆の調味料をよく混ぜ合わせ、野菜とさきいかと和える。

ひとことポイント

和えてからしばらかく冷蔵庫に置いておくと、さきいかも柔らかくなり、味もなじみます。

メニュー名：シャキシャキポテトサラダ

材料　（おとな４人分）

材料名	分量
じゃがいも	１８０ｇ（中２個）
きゅうり	８０ｇ（中１本）
にんじん	２０ｇ（約２ｃｍ）
ハム	２５ｇ（２枚）
☆酢	大さじ１弱
☆油	大さじ１弱
☆塩	ひとつまみ
☆薄口しょうゆ	小さじ１弱

作り方

1.じゃがいも、にんじん、ハムは千切りにする。きゅうりは縦に半分に切り、斜め切りにする。全てさっと茹でで、水にさらして冷やし、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、１の野菜とハムと和える。

ひとことポイント

じゃがいものしゃきしゃき食感を残すことがポイントです。ハムのかわりにツナでも美味しいです。