

## 玉ねぎのごまネーズ和え

<材料 5 人分>

サラダ玉ねぎ（新玉ねぎ）	150 g
きゅうり	100 g
人参	20 g
竹輪	25 g
すりごま	5 g
A { マヨネーズ	大さじ 1/2
薄口醤油	小さじ 1
酢	小さじ 1

辛味の少ないサラダ玉ねぎ（新玉ねぎ）を使った旬の味です。サラダに使う時は玉ねぎの繊維を断つように切ると口当たりがよいですよ！

<作り方>

- ① きゅうりは輪切りにし、塩もみする。
- ② 玉ねぎは、千切りにし水にさらす。
- ③ 人参は千切り、竹輪は半月切りにする。
- ④ 水分を絞ったきゅうり・玉ねぎと人参・竹輪を混ぜ合わせ、A の調味料を加え、味を調える。

## たこ飯

<材料 5 人分>

米	3 合
たこ	130 g
鶏肉	50 g
人参	30 g
ごぼう	30 g
枝豆むき身	30 g
乾燥しいたけ	3 g
A { 薄口醤油	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
みりん	小さじ 1

混ぜご飯のたこ飯です。たこのうまみと淡い赤い色がご飯に移って、見た目もよく味もおいしいご飯です。リクエストメニューにもなる人気の料理です。

<作り方>

- ① ご飯を炊いておく。
- ② しいたけは水戻しし、短めの千切りにする。
- ③ 人参は短めの千切り、ごぼうはささがきにする。
- ④ 枝豆はゆでておく。
- ⑤ 鶏肉を炒め、ごぼう・人参・しいたけを加えさらに炒める。
- ⑥ たこと A の調味料を加え、具が半分くらい隠れるくらいの水を加える。
- ⑦ 煮汁が少し残るくらいまで煮詰め、最後に枝豆を加え混ぜ合わせる。
- ⑧ ご飯に⑦の具を混ぜ合わせて出来上がり。