

## ビーンズサラダ

<材料 5人分>

水煮大豆	90g
キャベツ	90g
きゅうり	60g
チーズ	30g
ハム	25g

A	マヨネーズ	大さじ1
	薄口醤油	小さじ1/2
	酢	小さじ1

豆が苦手な人もマヨネーズの味付けでおいしく食べられます。

<作り方>

- ① キャベツは千切りにし、ゆでておく。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく。
- ③ ハムは千切り、チーズは5mm角にする。
- ④ キャベツが冷めたら、キャベツときゅうりの水気を絞り、大豆・ハム・チーズと一緒に混ぜ合わせ、Aの調味料を加え、味を調える。

## あじの梅マヨネーズ焼き

<材料 5人分>

あじ	50g×5切れ
玉ねぎ	25g

A	ねり梅	小さじ2
	マヨネーズ	大さじ1と1/2
	砂糖	小さじ1/3
	薄口醤油	小さじ1/3
	片栗粉	小さじ1/4

あじ以外の魚や肉にも合います。

<作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りし、Aと混ぜ合わせる。
- ② あじに①をのせ、180℃くらいのオーブンで焼く。