

枝豆サラダ

<材料 5 人分>

枝豆むきみ	40 g
きゅうり	100 g
人参	15 g
金平用こんにゃく	75 g

A	濃口醤油	小さじ1
	砂糖	小さじ1

すりごま	小さじ1
------	------

B	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	薄口醤油	小さじ1
	サラダ油	小さじ1 と 1/2

あっさりして、夏にぴったりのサラダです。

<作り方>

- ① 金平用こんにゃくは、A で炊いて下味をつける。
- ② 人参は千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ 枝豆と人参はさっとゆで、きゅうりは塩もみする。
- ④ 枝豆・人参が冷めたら、こんにゃくといりごまと水分を絞ったきゅうりと混ぜ合わせ、B の調味料を加え、味を調える。

うの花炒め

<材料 5 人分>

おから	50 g
乾燥ひじき	4 g
干しいたけ	2 g
人参	30 g
ツナ	40 g
にら	5 g

サラダ油	大さじ1
水	大さじ2

A	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	薄口醤油	大さじ1/2

食物繊維たっぷりの料理です。ツナが入っているので、とても食べやすく仕上がります。

<作り方>

- ① ひじき・しいたけは水戻しをする。
- ② 人参と水で戻したしいたけは千切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、ひじき・しいたけ・人参を炒め、人参に火が通ったら、おからとツナ・水・A を加え煮る。
- ④ おからに火が通ったら、にらを加え、にらがしんなりしたら出来上がり。