

かぼちゃサラダ

<材料 5人分>

かぼちゃ 250g
きゅうり 50g
たまねぎ 25g
ハム 25g

A { マヨネーズ 大さじ2
ヨーグルト 小さじ2
薄口醤油 小さじ1/3
酢 小さじ1/3

旬のかぼちゃを使った
栄養たっぷりのサラダ
です。

<作り方>

- ① かぼちゃは2cm角、玉ねぎはスライスし、ゆでておく。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩もみする。
- ③ ハムは千切りにする。
- ④ かぼちゃ・玉ねぎが冷めたら、ハムと水分を絞ったきゅうりと混ぜ合わせ、Aの調味料を加え、味を調える。

かぼちゃは、電子レンジで加熱すると時間も短縮されます。
少量の水をかけて加熱するとしっとり仕上がります。

ひじきの豆豆サラダ

<材料 5人分>

ひじき 4.5g
A { 薄口醤油 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2
大豆水煮 15g
玉ねぎ 30g
枝豆むき身 30g
ツナ 20g
人参 20g
きゅうり 80g
ホールコーン 25g
マヨネーズ 大さじ1
ヨーグルト 小さじ1

家庭の食事ですることの少なくなったひじきや豆類ですが、栄養価が高く、積極的に取り入れたい食べ物です。

<作り方>

- ① きゅうりは輪切りにし、塩もみする。
- ② 人参はせん切りにし、人参と枝豆はゆでておく。
- ③ 玉ねぎはスライスし、水にさらす。
- ④ 水で戻したひじきにひじきがかぶるくらいの水とAを加え、水分がなくなるまで煮る。
- ⑤ ひじきと人参・枝豆が冷めたら、大豆・コーン・ツナ、水気を絞ったきゅうりと玉ねぎを混ぜ合わせて、マヨネーズ・ヨーグルトを加えて味を調える。