梅ドレッシングサラダ

＜材料５人分＞

大根		２００ｇ
きゅうり		５０ｇ
人参		１５ｇ
A	梅肉	８ｇ
	砂糖	小さじ1
	濃口醤油	小さじ１/3
	酢	小さじ１/2
	油	小さじ１/2

梅の酸味が食欲をそそります。

＜作り方＞

① 大根・きゅうり・人参は千切りにし、少量の塩で塩もみする。
② A を混ぜ合わせる。
③ ①の水気を絞り、②を加え混ぜ合わせ、味を調える。

洋風かきたま汁

＜材料５人分＞

卵		小２個
ベーコン		４０ｇ
人参		３０ｇ
玉ねぎ		１５０ｇ
パセリ		少々
片栗粉		小さじ１と１/2
A	薄口醤油	大さじ1
	コンソメ	３ｇ
	塩こしょう	少々

片栗粉を入れると卵がふんわりと仕上がります。

＜作り方＞

① ベーコン・人参・玉ねぎは千切り、パセリはみじん切りにする。
② ベーコンと玉ねぎを炒める。
③ 水 600cc と人参を加える。
④ 人参が煮えたら、A を加え味を調える。
⑤ 沸騰したら水溶きした片栗粉を加え、溶き卵を流し入れる。
⑥ パセリを加えて出来上がり。