

新玉ねぎとじゃこのサラダ

<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	
ちりめん	15 g	
カットワカメ	2 g	
しょうが	1 g	
A	酢	大さじ1 弱
	薄口醤油	小さじ2
	油	小さじ1 強

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
がいいですよ！

<作り方>

- ① カットワカメを水で戻す。
- ② ちりめんは煎っておく。
- ③ きゅうりは輪切りにし、塩もみする。
- ④ 玉ねぎは、せん切りにし水にさらす。
- ⑤ 人参・しょうがはせん切りにする。
- ① ちりめんが冷めたら、ちりめん・人参・しょうがと水分を絞ったきゅうり・玉ねぎ・ワカメと混ぜ合わせ、A の調味料を加え、味を調える。

ズッキーニのカレー炒め

<材料 5 人分>

	ズッキーニ	130 g
	玉ねぎ	80 g
	人参	30 g
	豚肉	170 g
A	コンソメ	小さじ1
	塩	小さじ1/3
	カレー粉	小さじ1/2
	こしょう	少々
	炒め油	適量

ズッキーニが旨味
を吸収しておいし
く仕上がります。

作り方

- ① ズッキーニは 1 cm くらい厚さの半月切り、玉ねぎ・人参はせん切り、豚肉は小間切れにする。
- ② 鍋に油を入れ豚肉を炒め、玉ねぎ、人参、ズッキーニの順に加え炒める。
- ③ ズッキーニに半分くらい火が通ったら A の調味料を加え、ズッキーニに火が通るまで炒める。