

梅かつお和え

<材料 5 人分>

キャベツ	130g
もやし	100g
きゅうり	40g
かつおぶし	2g
A { 梅肉	7g
砂糖	小さじ1と1/2
濃口醤油	小さじ1/3
塩（塩もみ用）	適量

梅の酸味とかつおぶしの旨味で食欲のない時でも箸が進む一品です。

<作り方>

- ① きゅうりは薄切りにして塩もみする。
- ② キャベツは少し太めのせん切りにする。
- ③ キャベツともやしはさっとゆでる。
- ④ A をよく混ぜ合わせ、水気を絞った野菜と和える。
- ⑤ 最後にかつおぶしを混ぜ合わせる。

茎ワカメのきんぴら

<材料 5 人分>

ごぼう	80g
茎ワカメ	40g
人参	30g
さつまあげ	40g
いりごま	小さじ1強
炒め油	適量
A { 濃口醤油	大さじ1弱
砂糖	小さじ1強
みりん	小さじ1弱
ごま油	10g
一味唐辛子	少々

茎わかめのコリッとした食感がおいしいきんぴらです。ご飯が進む一品です。お弁当にもぴったりです。

<作り方>

- ① ごぼう・茎ワカメ・人参・さつまあげは5cmくらいの千切りにする。
茎ワカメは、水に浸し塩抜きする。
- ② フライパンに油を入れ、ごぼう・人参・茎ワカメの順に炒める。
- ③ A とさつまあげを加えさらに炒める。
- ④ 水分がほとんどなくなったらいりごまとごま油・一味唐辛子を加えて出来上がり。