

## サラダあれこれ♪

### ツナと豆腐のサラダ ある野菜なんでもOK♪

材料（1人分）

木綿豆腐	小 1/2 丁 (50g)
ツナ缶	小 1/8 缶
ハム	1/2 枚
キャベツ	中 1 枚
きゅうり	1/4 本

\*豆腐の水切り

ペーパータオルに包んだ豆腐を電子レンジ 500W で 1 分加熱

作り方

- ① 豆腐は水切りし、2cm角に切ってよく冷やしておく。  
(豆腐の水切りは左下参照)
- ② ハムは短冊切り、キャベツはせん切り、きゅうりは縦半分にしてから斜めに切る。
- ③ ①と②、ツナを加えて和え、ごまマヨネーズ☆で和える。

### コールスローサラダ ハムを足すなどお好みでアレンジして♪

材料（4人分）

キャベツ	1/2 個
にんじん	1/4 本
たまねぎ	1/2 個
塩	小さじ 1/2

作り方

- ① キャベツは千切り、にんじんは短冊切り、たまねぎは繊維に直角に薄切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、塩を振り軽く混ぜる。
- ③ ②の野菜がしんなりしてきたら軽く絞りフレンチドレッシング☆を混ぜて出来上がり。

②の状態冷蔵庫に作り置きしておくと、ツナやハムを足したり、他のドレッシングでも楽しめます。取り分ける時は清潔な箸で!



## レンジでポテサラ パンにはさんでもおいしい♪

材料（1人分）

じゃがいも	1 個	たまねぎ	1/6 個	きゅうり	1/4 本
にんじん	1/6 本	ロースハム	1 枚	マヨネーズ	大さじ 2
塩、こしょう 適宜					

- ① じゃがいもは1cm幅の いちょう切りにして水にさらす。  
にんじんは薄い いちょう切りにする。
- ② たまねぎは薄切り、きゅうりは薄めの輪切りにして塩でもみさつと水で洗って絞る。
- ③ ハムは1cm角に切る。
- ④ 水をきったじゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで5分間加熱し、にんじんも加えてさらに3分加熱する。お好みで軽くつぶす。
- ⑤ ④に②とハム、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜて出来上がり。

## ドレッシングあれこれ 混ぜるだけ♪

☆ごまマヨネーズ

白すりごま	小さじ 1/2
さとう	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 1 弱

☆和風しょうが

油	大さじ 1
おろししょうが	少々
(チューブでも)	
ポン酢しょうゆ	大さじ 1

☆フレンチドレッシング

コンソメ顆粒	小さじ 1/3
さとう	小さじ 1/3
酢	大さじ 2
油	大さじ 1
こしょう	少々

☆ヨーグルトマヨネーズ

マヨネーズとプレーンヨーグルトを1：1で