

おすすめレシピ



●キャベツと大豆のサラダ

しょうゆと酢の和風味でさっぱりしています。冷蔵庫で冷やしておくとしらにおいしくなりますよ。

ざいりょう 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り	かた 方 な ど
キャベツ			100g	(2枚)	8mm	くらいのたんざく切り
きゅうり			1/2本		うす切り	しおをふって水分をしぼる
にんじん			30g		せんき	干切りまたはうすくいちょう切り
新玉ねぎ			30g	(1/8こ)	うす切り	
蒸し(または水煮)	だいず		30g		みずに	ばあい すいぶんき 水煮の場合は水分を切っておく
ツナ			20g		すいぶん	水分またはオイルを切っておく
うす口しょうゆ			小さじ1	と1/2		
酢			小さじ1			
さとう			小さじ1			
塩・こしょう			少々			

(キャベツ・きゅうり
切り方)



(にんじん・たまねぎ
切り方)



1 キャベツとにんじんはゆでる。にんじんは水からゆで、ふっとうしたらキャベツを入れて、もう一度ふっとうしたらザルにとって冷まし、水分をしぼる。

2 玉ねぎは水にさらして水気を切る

3 1と2、きゅうり、だいず、ツナを調味料であえる。

4 冷蔵庫で冷やして盛り付ける。

