

● 冷しゃぶサラダ

材料（1人分）

しゃぶしゃぶ用豚薄切り肉	100g	酢	大さじ1
レタス	1～2枚	しょうゆ	大さじ2
きゅうり	1/2本	梅干し	1個
ミニトマト	3個		

- 作り方 ① レタスはひと口大にちぎり、きゅうりはせん切りにする。
② ほぐしてたたいておいた梅干しに、酢としょうゆを加えてタレをつくる。
③ 豚肉は湯にサッとくぐらせ、氷水で冷やす。
④ 皿にレタスときゅうりを敷き、③の豚肉とミニトマトを盛り、タレをからめて食べる。



○ かぼちゃサラダ

材料（1人分）

かぼちゃ	50g	サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	1/8個	塩こしょう	少々
きゅうり	1/4本	酢	小さじ1
ミックスビーンズ	小1/2缶		

- 作り方 ① かぼちゃは1cm角に切り、耐熱容器に入れラップをして、電子レンジに入れ2分加熱し、冷ましておく。
② 玉ねぎは荒みじん切り、きゅうりは薄く切り、ミックスビーンズは缶からあけておく。
③ 材料全てをボールに入れ、マヨネーズであえる。



○ ポテトサラダ

材料（1人分）

じゃがいも	1個	マヨネーズ	大さじ1
玉ねぎ	1/8個	塩こしょう	少々
きゅうり	1/4本		
(冷) ミックスベジタブル	30g		

- 作り方 ① じゃがいもはきれいに洗い、そのままラップで包み、電子レンジに入れ3分加熱する。
② 熱いうちに皮をむいて、つぶしてマヨネーズをまぜておく。
③ ミックスベジタブルは耐熱容器に入れ、電子レンジで1分加熱する。
④ 玉ねぎは荒みじん切り、きゅうりは薄く切っておく。
⑤ ②に野菜を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。

