

## 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

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）  
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。

と、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

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。

をボウルに入れ、塩を振り軽く混ぜる。

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。

の状態冷蔵庫に作り置きしておく、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					

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。

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。

ハムは1cm角に切る。

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。

に 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 (チューブでも)	少々
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