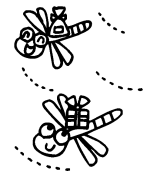


切干大根の中華風サラダ



【材料】（4人分）

- ・ロースハム・・・30g
- ・切干大根・・・20g
- ・きゅうり・・・60g
- ・食塩・・・6g
- ・砂糖・・・2g
- ・食酢・・・8g
- ・濃口醤油・・・5g
- ・ごま油・・・8g
- ・すりごま・・・4g

【 下処理 】

- ・ロースハム…線切りし、茹でる。
- ・切干大根…2～3cmに切り、茹でて絞る。
- ・きゅうり…線切りにし。軽く塩をして絞る。

【 作り方 】

- ①加熱した食材は、十分に冷ます。
- ②砂糖、食酢、醤油を合わせ、一煮する。
- ③②にすりごま、ごま油を加えて冷ます。
- ④ロースハム、切干大根、きゅうりを③で和える。



かぼちゃの豆乳みそスープ



【材料】（4人分）

- ・かぼちゃ・・・160g
- ・たまねぎ・・・120g
- ・にんじん・・・60g
- ・しめじ・・・32g
- ・パセリ・・・1.6g
- ・植物油・・・12g
- ・煮干しだし・・・480g
- ・煮干し（だし用）・・・8g
- ・豆乳・・・120g
- ・米味噌・・・20g
- ・食塩・・・0.8g

【下処理】

- ・かぼちゃ…一口大に切る
- ・たまねぎ…薄切り
- ・にんじん…いちょう切り
- ・しめじ…石づきを取り、小房に分ける
- ・パセリ…みじん切り

【作り方】

- ①植物油でたまねぎ、にんじんを炒める。
- ②かぼちゃを加えて炒める。
- ③だし汁、しめじを加え、煮込む。
- ④豆乳を加え、米味噌、食塩で調味する。
- ⑤パセリを入れ、火を通す。