

春菊サラダ

ざいりょう
(材料:4人分)

しゅんぎく 春菊 50g
しお 塩
しょうしょう 少々
ごま油 小さじ1

1

しゅんぎく 春菊を みず 水でよく あら 洗い、た 食べやすい おお 大きさに き 切る。

2

ボウルに しゅんぎく 春菊を入れ、い ごま あぶら 油と しお 塩を くわ 加え ま 混ぜる。

3

さら お皿に もりつ 盛付けて できあ 出来上です。

できあがり

ひじきサラダ

ざいりょう
(材料:4人分)

乾燥ひじき 15g
ブロッコリー 200g
ミックスビーンズ 30g
マヨネーズ 40g
うすくちしょうゆ 薄口醤油 おお 大さじ1

1

ひじきは みず 水で ちど 戻し、
サッと ゆ 茹でます。



2

ブロッコリーは小房に分けて茹で、みず 水に さら さらしてよく き 絞る、はば 3cm幅に き 切ります。

3

ミックスビーンズはサッと ゆどお 湯通しします。
(にんじん 人参の き 千切りでもいいです。)

4

ざいりょう 材料をすべてボウルに い 入れ、
ま 混ぜ あ 合わせます。



5

さら お皿に もりつ 盛付けて できあ 出来上です。

できあがり

ぎっちゃんこ汁

ざいりょう (材料:4人分)			
はくさい 白菜	まい 2枚	うすくちしょうゆ 薄口醤油	小さじ1
さつまいも	80g	しお 塩	小さじ1/2
だいこん 大根	80g	さつまいもでんぷん	80g
にんじん 人参	40g	みず 水	600ml
とりにく 鶏肉	80g	かつお節 お節	15g
うすあげ 薄揚げ	まい 1/2枚	こんぶ 昆布	6g

だしをとる

水にだし昆布を入れて30分以上おきます。



火にかけて沸騰直前に、だし昆布を取り出します。



沸騰したらかつお節を入れます。軽くひと混ぜして、再沸騰したら火を止め、かつお節が沈んだらこします。



1

さつまいもは半月切り、人参、大根はピーラーで皮をむき、短冊切りにします。白菜は芯と葉に分け、一口大に切ります。薄揚げは油抜きし、短冊切りにします。鶏肉は一口大に切ります。

はんげつき
半月切り



たんざくぎ
短冊切り



ひとくちだい
一口大



2

だし汁に調味料、さつまいも、大根、人参、白菜の白い部分、鶏肉、薄揚げを入れて柔らかくなるまで煮る。

3

さつまいもでんぷんをボウルに入れ、その中に熱湯を注ぎすぐに混ぜる。

4

野菜が柔らかくなったら、白菜の葉の部分と揚げを入れて、少し煮ます。

5

お皿に盛り付けて出来上がりです。

できあがり

