

●人参サラダ（ごま）

材料

人参	1本
すりごま	適量
いりごま	適量



作り方

1. 人参1本をしりしりーして、耐熱容器に入れて軽くフタをのせる。
レンジで3分チンする。（*細めのしりしりーなら生でも食べられます。）
2. すりごま、いりごまと和える。

●パプリカとオクラの塩昆布和え

材料

パプリカ	1個
オクラ	10本
塩昆布	ひとつまみ



作り方

1. オクラは茎を切りガクをむき取る。
2. 耐熱容器に入れて軽くフタをのせ、レンジで3分チン。半分に切る。
3. 荒く細切りにしたパプリカと2. と塩昆布を和える。

●小松菜の煮びたし

材料

小松菜	1袋	
桜エビ	ひとつまみ	
A	白だし	大さじ1/2
	水	100 cc



作り方

1. 小松菜を食べやすい長さに切る。
2. 鍋に小松菜・桜エビ・Aを入れて味が染み込むように煮びたしにする。