



～玉ねぎドレッシングサラダ～



<材料・分量>大人2人子ども2人分

- ・キャベツ … 100g (1/8カット)
- ・きゅうり … 50g (1本)
- ・にんじん … 50g (1/2本)

<ドレッシング★>

- ・玉ねぎ (1/2個)
- ・穀物酢 (小さじ1)
- ・上白糖 (小さじ2)
- ・サラダ油 (小さじ1杯半)

<作り方>

- ① キャベツ、きゅうり、にんじんを千切りにし、シャキシャキ感が残る程度に茹でる。
- ② 玉ねぎを丸ごとお皿に入れて電子レンジで1分半加熱する。
※玉ねぎの加熱時間は、火が通りしんなりしていればOKです。加熱することで甘みが増します
- ③ ②の玉ねぎをすりおろす。※ミキサーやブレンダーですりおろしも可能。
- ④ ③と★を合わせる。 ⑤ ①をお皿に盛りつけて、④をかけて完成。



～少し余ったすいかで、すいかゼリー



<材料・分量>大人2人子ども2人分

- ・すいか … 100g
- ・砂糖 … 30g
- ・レモン汁 … 小さじ1
- ・水 … 300cc
- ・ゼラチン … 5g
- ・ミント … 適量

<作り方>

- ① すいかを1cm角(コロコロ)カットする。
- ② 鍋の中に、水を入れてひと煮立ちしたところで、砂糖をいれる
- ③ 砂糖が溶けたら、ゼラチンを入れる。ゼラチンが溶けるまでよくかき混ぜる。
- ④ ③が出来たら①を入れて、優しくかきまぜる。
- ⑤ ④がなじんだところで、レモン汁を加えてゆっくり混ぜる。
- ⑥ 容器に移しかえて、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑦ 固またら、最後にミントをのせて完成。