



～三色パリパリサラダ～



<材料・分量>大人2人子ども2人分

- ・大根 … 100g (1/6 カット)
- ・きゅうり … 50g (1本)
- ・にんじん … 50g (1/2本)
- ・ワンタンの皮 … 10g (4個)

<ドレッシング★>

- ・穀物酢 (小さじ1) ・上白糖 (小さじ2)
- ・サラダ油 (小さじ1杯半)
- ・醤油 (大さじ1)
- ・ワンタン揚げ用油 (50g)

<作り方>

- ① 大根、きゅうり、にんじんを短冊切りにし、シャキシャキ感が残る程度に茹でる。
- ② ワンタンの皮を薄く、短冊切りにする。揚げ用油で、きつね色になるまで揚げる。
- ③ ★の調味料を合わせてドレッシングを作る
- ④ ①③を混ぜて味を調える。 ⑤ ④をお皿に盛りつけて、②をのせて完成です。



～ゴーヤチャンプルー～



<材料・分量>大人2人子ども2人分

- ・木綿豆腐 … 1/4 カット
- ・卵 … 2個 ・にんにく … 5g
- ・もやし … 50g ・かつお節 … 5g
- ・にんじん … 50g (1/2本)
- ・ゴーヤ … 40g (1/4本)

<調味料★>

- ・料理酒 … 小さじ1 ・上白糖 … 小さじ2
- ・砂糖 … 小さじ1 ・サラダ油 … 大さじ1

<作り方>

- ① 下処理 (にんにく→みじん切り、人参・短冊ゴーヤ→0.5ミリ幅、豆腐→1.5cm角) する。
- ② ゴーヤをカット後、苦みをとり食べやすくする為に、塩もみ (塩はひとつまみ程度) し、30分後に水に浸して、塩味をとる。
- ③ フライパンに油を入れて、にんにくを炒める。その次にもやし、人参を炒める。火が通ったら豆腐、調味料を入れて豆腐がくずれ過ぎないように炒める。
- ④ ③に火が通ったらゴーヤ、かつお節を入れる。ゴーヤに火が通ったら卵を溶き入れ、すべての食材に火が通ったら完成です。

