

## カミカミサラダ

<材料 大人4人分>

れんこん	90g
ごぼう	90g
人参	40g
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
カレー粉	少々
きゅうり	30g
塩	少々
ツナ缶	60g
茹で大豆	40g
マヨネーズ	大さじ2
塩	適量

《作り方》

- ①れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにして酢水にさらす。ごぼうも薄切りにし、酢水にさらす。人参はいちょう切りにする。
- ②きゅうりは薄切りにし、塩を少々ふり、しんなりさせておく。
- ③ごぼうは、たっぷりの水で茹でる。途中で固さを見ながら、れんこん、人参も一緒に茹でる。
- ④やわらかくなったら、ざるにあげ、しょうゆ、みりん、カレー粉で下味をつける。
- ⑤④をボウルに移し、水気を切ったきゅうり、ツナ、茹で大豆を加え、マヨネーズで和え、塩で味をととのえ、出来上がり！！

## チーズサモサ

<材料 12個分>

ぎょうざの皮 (普通サイズ)	12枚
キャンディーチーズ	12個
揚げ油	適量

《作り方》

- ①ぎょうざの皮にチーズをのせ包み、170℃ぐらいの揚げ油で揚げれば出来上がり！！  
※包むときに、チーズ以外の部分の空気を抜きながら、包むといいですよ。

☆簡単に作れます。子どもと一緒に作ってみては  
いかかがでしょうか？  
ちょっとしたおやつにもなります。