

## 里芋の和風サラダ

<材料 大人 4 人分>

里芋 6~8 個  
ハム 3 枚  
きゅうり 1 本  
人参 1/7 本  
マヨネーズ 大さじ 2  
しょうゆ 小さじ 1/2  
塩 適量

《作り方》

- ① 里芋は皮むき、乱切りにする。  
人参も乱切りにそれぞれやわらかく茹でる
- ② きゅうりも乱切りにして、少量の塩をふり、しんなりさせる
- ③ ハムは短冊切りにする
- ④ マヨネーズとしょうゆを合わせておく
- ⑤ すべての材料と調味料をあわせ出来上がり！！

## だんご汁

<材料 6 人分>

米 1/2 カップ  
白玉粉 30g  
水 大さじ 2  
塩 小さじ 1/4  
だし汁 4.5 カップ  
鶏もも肉 180g  
ごぼう 120g  
酒 大さじ 3  
塩 小さじ 1/2  
しょうゆ 大さじ 1

《作り方》

- ① 米を 1 割増しの水で炊いて、マッシャーでつぶし、冷ます
- ② 白玉粉に水を少々入れて、なめらかに溶く
- ③ ①に②と塩を加えてよく混ぜ、粘りがでたら 18 個に丸める
- ④ 鶏もも肉は一口大に、ごぼうは斜め、人参はいちょう切りにする
- ⑤ 鍋にだし汁、ごぼう、人参を入れ、火にかけて煮る
- ⑥ やわらかくなったら鶏肉を入れ、火が通ったら、③を入れ 1~2 分茹でる
- ⑦ だんごが浮き上がってきたら、酒、塩、しょうゆで味を調べて出来上がり！！