

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□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！！