

甘酢和え

<材料 4人分>

小松菜	1/2 束
春雨	15g
コーン缶	40g
人参	1/3 本
砂糖	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1 弱
塩	ひとつまみ

《作り方》

- ① 小松菜は食べやすい長さに切り、茹でて水気を切っておく。
- ② 春雨はお湯で戻し、食べやすい長さに切り、さっと茹でておく。
- ③ 人参はせん切りにし、茹でておく。
- ④ A の調味料を合わせておく。
- ⑤ ボウルにすべての材料を入れ、④の合わせ調味料で和える。
- ⑥ 器に盛り付け、出来上がり！！

A

洋風すいとん

<材料 約 4人分>

すいとん粉	150g
水	150g
鶏もも肉	50g
白菜	3 枚
人参	1/4 本
長ねぎ	1/4 本
鶏がらスープの素	大さじ 2 強
水	800 cc
しょうゆ	小さじ 1
塩	少々

《作り方》

- ① ボウルにすいとん粉を入れ、水を少しづつ加え練っていく。(耳たぶぐらいのやわらかさ)
- ② 白菜は短冊切り、人参はいちょう切り、長ねぎは斜めうす切りにしておく。
- ③ 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 鍋にガラスープと白菜の葉ではない部分と人参、長ねぎ、鶏肉を入れて煮る。
- ⑤ 野菜が少し柔らかくなったら、①の生地をスプーンを使い、鍋に落としていく。
- ⑥ 中火にし、アクを取りながら煮る。
- ⑦ 白菜の葉を加え、残りの調味料を加え、味を整える。
- ⑧ 団子に火が通ったら、出来上がり！