

5. ズッキーニのコールスローサラダ

●材料 (4人分)

ズッキーニ	1本 (250g)
人参	40g
塩	少々
卵	1個
ハム	2枚
A [マヨネーズ	大さじ1・1/2
レモン汁	小さじ1
塩こしょう	少々



●作り方

- ズッキーニは斜めに薄く切って、千切りにする。塩少々を混ぜて置いておく。人参も千切りにして塩少々を混ぜて置いておく。
- 卵はゆで卵にして、ざく切りにする。ハムは半分に切って細切りにする。
- ①のズッキーニと人参の塩を洗い流し、水気をしぼる。
- ボールに②③を入れて、Aで和えて、塩こしょうで味をととのえる。
※ズッキーニは塩が浸透しやすいので、少しの塩で時間をあまりおかないようにしましょう

6. 白菜とベーコンのサラダ

●材料 (4人分)

白菜	280g
塩	小さじ1/3
ベーコン	35g
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
A [砂糖	小さじ1/2
レモン	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/5
塩こしょう	少々



●作り方

- 白菜は3mm幅の千切りにして、分量の塩でよく揉む。
- ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを加えて炒める。
- ③を油ごと器に移して、冷めたらAを加えてよく混ぜる。
- ①の白菜の水気を絞り(水洗いはしない)、塩こしょうをして④の調味料で和える。