

## 8. 大豆とわかめの和え物

### ●材料 (4人分)

蒸し大豆	80g
人参	50g
小松菜	120g
干わかめ	3g
ツナ缶	1/2 缶
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1



### ●作り方

- 1 小松菜は2cm位に切り、人参は千切りにして、それぞれ茹でておく。わかめは水に戻しておく。
- 2 調味料を混ぜ合わせ、油をきったツナ缶と大豆と水気をきった①を入れて、混ぜる。

## 9. 大根のみぞれ和え

### ●材料 (4人分)

きゅうり	2本
塩	少々
大根	240g
ハム	3枚
かちりじゃこ	8g
酢	大さじ3
A 砂糖	大さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1・1/2



### ●作り方

- 1 きゅうりは5mmくらいの小口切りにして、塩もみしておく。水で塩を洗い流して水気を絞る。ハムは短冊切りにしておく。
- 2 分量の大根をおろし、ざるに入れて水気をきる。
- 3 きゅうり、大根おろし、ハム、かちりじゃこを混ぜ合わせる。
- 4 Aを混ぜ合わせて③に加える。