

## 4. 韓国風サラダ

### ●材料 (4人分)

きゅうり	1本 (100g)
レタス	60g
サニーレタス	60g
ミニトマト	4個
ごま油	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
にんにくチューブ	小さじ1/4
いりごま	適量



### ●作り方

- 1 きゅうりは少し厚めに輪切りをし、ミニトマトは半分に切る。葉物は食べやすい大きさにちぎる。
- 2 調味料を全て合わせておく。
- 3 ①をボウルに入れ、調味料を全て入れて混ぜ合わせる。

※災害時はビニール袋で混ぜます。カットわかめやコーン缶・ツナ缶も使えます。市販のドレッシングを使ってもいいです。

## 5. じゃがりこポテトサラダ

### ●材料

じゃがりこ(サラダ味)	1個
お湯	適量
マヨネーズ	お好み
塩こしょう	少々



### ●作り方

- 1 じゃがりこのふたを半分開け、下から3cm位までお湯を入れる。
- 2 ふたをして3分たったら中身を混ぜ、また少しおく。
- 3 全体的にやわらかくなったら、マヨネーズ、塩こしょうを入れ、混ぜる。