

●お豆のサラダ



作り方

- 1 大豆は、さっとゆでる。
- 2 レタスは食べやすく手でちぎる。トマトは、角切りにする。きゅうりは、輪切りにする。ツナは缶から出しておく。
- 3 Aをあわせて、ドレッシングを作って野菜をあえる。

材 料 4人分

大豆の水煮……40g
レタス………50g
トマト………1/2個
ツナ缶………1/2缶
きゅうり……1/2本
A
マヨネーズ…大さじ1強
しょうゆ……小さじ1
レモン汁……小さじ1

●人参ドレッシング



作り方

- 1 人参・玉ねぎはすりおろす。
- 2 ①にAの調味料を加えてよく混ぜる。
1晩置くと、玉ねぎの辛みが和らぎます。

冷蔵庫で数日もつので、多めに作っておきましょう。
フードプロセッサーで作る時は、サラダ油以外の材料を入れて作り、最後にサラダ油を加えて、なじませるように混ぜましょう。

