

## ★こんにゃくと牛蒡の炒め物

### 材料（4人分）

糸こんにゃく	120g	
牛蒡	120g	
人参	40g	
油	大さじ1	
A	濃口醤油	小さじ2
	砂糖	小さじ2・2/3
	炒りごま	小さじ2

### \*作り方\*

- ① 糸こんにゃくは下茹でし、3cm長さに切る。
- ② 牛蒡はささがきにする。
- ③ 人参は薄めの短冊切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、牛蒡、糸こんにゃく、人参を炒める。
- ⑤ 野菜に火が通りしんなりとなったら、**A**の調味料を加えて味をととのえ、炒りごまを振りかける。

## ★ビーンズサラダ

### 材料（4人分）

ミックスビーンズ	120g	
胡瓜	80g	
食塩（振り塩）	少々	
トマト	80g	
A	オリーブオイル	大さじ1
	酢	小さじ2・1/2
	砂糖	小さじ4

### \*作り方\*

- ① ミックスビーンズは湯通しして水気を切る。
- ② 胡瓜、トマトは1cmの角切りにし、胡瓜は塩を振り、水気を切っておく。
- ③ **A**の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ①②と③のドレッシングを合わせて味をととのえる。

## ★茹で干し大根と油揚げのみそ汁

### 材料（4人分）

茹で干し大根	12g
油揚げ	12g
小葱	8g
味噌	40g
だし汁（茹で干し大根の 戻し汁も合わせて）	600ml

### \*作り方\*

- ① 茹で干し大根はひたひたの水で戻し、ざく切りにする。（戻し水は出し汁に加える）
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 沸騰しただし汁に①の茹で干し大根を入れる。
- ④ ②の油揚げを加えて味噌を溶き入れる。
- ⑤ 器に④を注ぎ、小葱を散らす。