●人参サラダ（ごま）

材料

人参 　　　　1本

すりごま 適量

いりごま 　　　　適量

作り方

1. 人参1本をしりしりーして、耐熱容器に入れて軽くフタをのせる。

レンジで3分チンする。　（＊細めのしりしりーなら生でも食べられます。）

２．すりごま、いりごまと和える。

●パプリカとオクラの塩昆布和え

材料

パプリカ　　　　　　　　1個

オクラ　 10本

塩昆布　 　　　　ひとつまみ

作り方

1. オクラは茎を切りガクをむき取る。
2. 耐熱容器に入れて軽くフタをのせ、レンジで3分チン。半分に切る。
3. 荒く細切りにしたパプリカと2．と塩昆布を和える。

●小松菜の煮びたし

材料

小松菜 　　　　1袋

桜エビ　　 ひとつまみ

白だし　 　　　　大さじ1／2

A

水　　　　　　　　　100㏄

作り方

1. 小松菜を食べやすい長さに切る。
2. 鍋に小松菜・桜エビ・Aを入れて味が染み込むように煮びたしにする。