

彩り根菜サラダ

(4人分)

さつまいも	200g
れんこん	50g
にんじん	50g
水菜	50g
ごまドレッシング	大さじ2
ヨーグルト	大さじ2
塩・こしょう	適宜

(作り方)

- ①さつまいもは、皮付きのまま1cm角に切り、水に5分ほどさらします。
- ②鍋でさつまいもを茹でます。その間に、れんこんをスライサーでスライスし酢水につけておきます。
- ③にんじんは皮をむいて四つ割りに切り込みを入れ、スライサーでスライスしながら同じ鍋に加えます。さきほどのれんこんも加え茹で、さつまいもがやわらかくなったらザルに上げて水をきります。
- ④ボウルにごまドレッシング大さじ2、ヨーグルト大さじ2を入れ和えます。
- ⑤水菜を加え、塩コショウで味を整えます。



ピーマンの甘辛肉炒め

作り方YouTube→
バックナンバーあり



(材料4人分)

にんにく	1片
ピーマン	5個
合挽肉	150g
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ3
油	大さじ1
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
白ごま	適量

(作り方)

- ①ニンニクはみじん切りにします。ピーマンはヘタと種を取り、5mm幅に切ります。ひき肉は塩コショウし、片栗粉をまぶしておきます。
- ②フライパンを熱し、油をひいてにんにくを炒めます。続けてひき肉を炒めます。ある程度火が通ったらみりんとしょうゆを加えまぜ、最後にピーマンを加えてざっと炒めます。最後に白ごまをふりかけます。