

## かみかみサラダ



### 【材料】

キャベツ	150 g
人参	50 g
きゅうり	1本
さきいか	20 g
スライスアーモンド	20 g
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	少々
すりごま	小さじ1

### 【作り方】

- ①キャベツ・人参・きゅうりをせん切りにする。  
キャベツ・人参は茹でて冷ます。  
キュウリは塩でさっともみ絞る。
- ②さきいかを細かく切る。  
さきいかとスライスアーモンドを炒って冷ます。
- ③全ての材料と調味料を和えて出来上がり。

## フライドれんこん 海苔カレー味



### 【材料】

れんこん	150 g
カレー粉	小さじ1
コンソメ（顆粒）	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1.5
油	適量
青のり	少々

### 【作り方】

- ①れんこんは皮をむき穴と同じ方向に縦スティック状に切る。
- ②袋にれんこんを入れ、カレー・コンソメ・砂糖・片栗粉・しょうゆを加えて、袋の口を閉じてふり混ぜる。
- ③フライパンに少し多めの油をひいて加熱し、先ほどのれんこんを並べ、揚げ焼きにする。
- ④両面をこんがり焼いたら、皿に取り出し、青のりをふりかけて出来上がり。

作り方  
YouTube→

