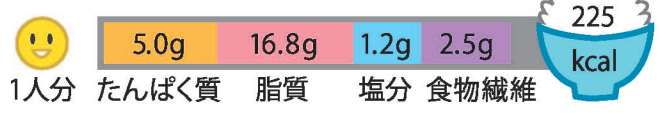


かむかむ度アップ
ポテトサラダも、ゴーヤの塩もみを加え、
ゴーヤのポテトサラダ

かむかむ度 5

食材量(2人分)	
ゴーヤ	1/2本
ポテトサラダ(市販)	1パック(100g)
塩	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1

- 作り方■
- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り、うす切りにする。塩を振り、よくもんでから水気を切る。
 - ② ポテトサラダに①とマヨネーズを加え、よく混ぜる。



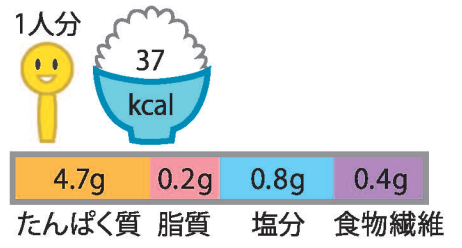
セロリといかの燻製の酢漬



かむかむ度 4

食材量(4人分)	
セロリ	1本
いかの燻製	50g
【合わせ酢】	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ1/2

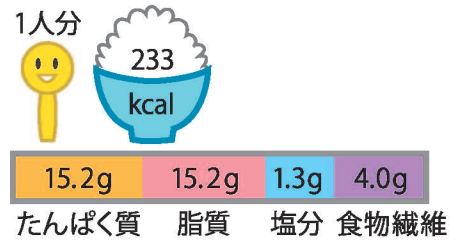
- 作り方■
- セロリは皮をむいて、斜め薄切りにし、いかの燻製とともに、合わせ酢に漬ける。
- ※作ってすぐに食べられるが、1~2日おくと味がしみておいしい。作ってから3日ぐらいは冷蔵庫で保存可能。



食材量(2人分)			
キャベツ	6枚	ツナ缶	1缶(80g)
しめじ	1/2パック	とろけるチーズ(スライス)	2枚
みそ	小さじ1		



- 作り方■
- ① キャベツは一口大に手でちぎり、しめじは石づきを取り小房に分ける。
 - ② ツナ缶とみそを混ぜる。
 - ③ 耐熱容器にキャベツとしめじを入れ、②を全体にのせる。
 - ④ ③の上にチーズをのせ、ラップをして電子レンジで6分(600w)加熱する。



ツナ缶とキャベツのレンジ蒸し

包丁を使わないお手軽メニュー パン食のおともに