

**ジャガイモとわかめのバター煮****【材料】**

塩蔵わかめ	20 g
ジャガイモ	300 g
砂糖	大さじ 1
しょう油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1
バター	10 g

**【作り方】**

1. わかめは塩抜きしてざく切りにする
2. ジャガイモは大きめに切り、ひたひたの水を入れ火にかけ沸騰したら調味料を加えて弱火で煮込む
3. 煮汁が 1/3 ほどになってジャガイモに竹串がすつと通ったら、1 とバターを加え、ひと煮立ちさせて火を止める

\*新ジャガの季節は皮つきのジャガイモを丸ごと使うとおいしい

**切り干し大根の変わり和え****【材料】**

切り干し大根	70 g
ニンジン	30 g
むし昆布	5 g
たくわん	50 g
わかめ(乾)	7 g
白ごま	10 g
酢	大さじ 4
しょう油	大さじ 3
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 1

**【作り方】**

1. 切り干し大根…戻して歯ごたえが残る位にゆで、ざるにあげ 3~4 cmの長さに切る  
ニンジン…2 cm長さの細切り  
むし昆布…短く切っておく  
たくわん…うす切りし 2 cm長さの細切り  
白ごま…炒って切りごまにする  
わかめ…戻して湯通しし、水にとり一口大に切る
2. 調味料を煮立て、その 1/4 量で和えて少しおき、水けをきり、残りの調味料で加える

**中華サラダ****【材料】**

ハム	5 枚
きゅうり	1 本
レタス	150 g
きくらげ	10 g
(かけ汁)	
酢	大さじ 3
しょう油	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1/2
ごま油	大さじ
ラー油	少々

**【作り方】**

1. ハム…細切り  
きゅうり…ななめ切りして 5 mm位のせん切り  
レタス…細切り  
きくらげ…戻して細切り
2. 材料を混ぜ、かけ汁をかける