

押し麦とニンジンのサラダ (かぞくのじかん 2018 夏号 vol.44 より)**【材料】**

ニンジン	1 本
玉ねぎ	1 個
押し麦	1 袋 (50 g)
パセリ	適量

(ドレッシング)

酢	大さじ 2
サラダ油	大さじ 3
はちみつ	小さじ 2
塩	少々

【作り方】

1. 押し麦を熱湯で 15 分ほどゆで、ざるにあげ粗熱をとる
2. ニンジンは 4 cm 長さの細切り
3. 玉ねぎは薄切りで水にさらし、水けをきる
4. パセリは刻む
5. ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ、材料を入れて全体を和える。ニンジンがしんなりするまで冷蔵庫で冷やす

きゅうりともやしの和えもの**【材料】**

きゅうり	2 本
もやし	300 g
お茶漬けのもと	2 袋

【作り方】

1. 洗って水けをきったもやしを耐熱容器に入れてラップをしてレンジにかける (3~5 分)
2. きゅうりはななめ切りしてせん切りし、もやしと混ぜる
3. 2 にお茶漬けのもとを入れて混ぜ合わせる

カリカリジャガイモ**【材料】**

ジャガイモ	100 g
米粉	100 g
オリーブオイル	大さじ 1 と 1/2
粉チーズ	大さじ 1
塩・コショウ	少々
コンソメ	1/4 個 (なくてもよい)

【作り方】

1. ジャガイモを茹でてつぶす
2. 残りの材料を入れてよく混ぜる
3. ビニール袋に入れて 2~3 ミリに伸ばす
4. 2~3 ミリの細切りにしてオーブンシートに載せて 180~200°C に温めたオーブンで 10~15 分位焼く

コーヒー花豆**【材料】**

白花豆	300 g
インスタントコーヒー	大さじ 3
花見糖	200 g
塩	ひとつまみ

【作り方】

1. 花豆を一晩水につけておく
2. 1 を圧力なべで煮る
3. ゆっくり冷まし、コーヒー、砂糖を入れ弱火~中火で煮る (煮汁に少しとろみがつくまで)