

# 料理講座

## 「野菜を使ったメニュー」

### 変わりサラダ

#### 材料 (2人分)

ほうれん草 60g  
しらす 6g  
焼きのり 1g  
白すりごま 小さじ2弱  
しょうゆ 少々  
マヨネーズ 小さじ3

#### 作り方

- ①ほうれん草を茹で、2~3cm幅くらいに切る。
- ②しらすを茹でる。(酒を少々入れると臭みが消えます。)
- ③焼きのりを小さくちぎり、ボウルに入れる。
- ④③のボウルへ水気を切った①、②、白ごま・しょうゆ・マヨネーズを入れてよく和える。



## さつま芋のオレンジ煮

### 材料 (2人分)

さつま芋 90g

オレンジジュース 80cc

レモン汁 少々

砂糖 小さじ1

### 作り方

- ①さつま芋を1.5cm幅の輪切りにする。(大きければ半月切り)
- ②あく抜きをするため、30分程度水に浸しておく。
- ③鍋に②と水を入れ、半分くらいのかたさを残して茹でこぼす。
- ④オレンジジュースにさつま芋を加え、レモン汁・さとうを入れ弱火で煮る。

※さつま芋やじゃがいも、かぼちゃは30分程度水に浸してから煮ると、煮崩れを防げます。



レシピ紹介のみ

**ツナのマヨネーズ焼き**

材料 (2人分)

ツナ 60g

ミックスベジタブル 20g

しいたけ 20g (1/2個)

玉ねぎ 20g (中1/4個)

卵 50g (小1個)

マヨネーズ 16g (大さじ1 1/2)

作り方

①玉ねぎ、しいたけをミックスベジタブルの大きさに合わせて切る。

②卵を溶きほぐし、①とマヨネーズを混ぜ合わせ、カップに入れる。

③180℃で8分程度焼く。