

## 【ごぼうとひじきと豆のサラダ】

### <材料>

- ・ごぼう 2分の1本 (90g)・芽ひじき (乾燥2袋) 28g
- ・ミックスビーンズ缶 2缶 (240g)・コーン缶 1缶 (100g)
- ・醤油 小さじ1+小さじ2 ・豆乳マヨネーズ 大さじ4
- ・白練り胡麻 大さじ2
- ・水菜、サラダ菜、レタスなど 適量

### <作り方>

- ①ごぼうを、長さ3cm・幅1ミリくらいの細千切りに切る。  
フライパンに小さじ2の油を熱し、中火で炒める。  
ごぼう臭さがなくなってきたら、小さじ1の醤油と100mlの水を入れ、柔らかく、水分がなくなるまで煮て、冷ましておく。
- ②芽ひじきはさっと水洗いし、目の細かいザルに上げる。  
鍋 (蓋のできるもの) に芽ひじきと醤油小さじ2と水100ccを入れ、中火にかける。沸騰したら、弱火に落とし、蓋をして3~4分煮る。煮上がったたら、ザルにあげ水気を切る。
- ③豆乳マヨネーズ、白練り胡麻を混ぜ、合わせ調味料を作っておく。
- ④ ①②③とミックスビーンズ、コーンを和える。
- ⑤水菜、サラダ菜、レタスなどの葉物野菜を添えて盛り付ける。

### ☆豆乳マヨネーズの作り方☆

- ①豆乳80gをフードプロセッサーに入れ、攪拌し泡立てる。
- ②①になたね油100gを少しずつ加え、攪拌する。
- ③②がマヨネーズ状になったら、塩小さじ1(5g)とりんご酢大さじ1~2を加える。お好みで甘味料(米飴、メープルシロップなど)大さじ1~2を加える。

## 【切干大根の中華春雨風サラダ】

### <材料>

- ・切り干し大根 50g ・人参 1／2本 ・きゅうり 1本
- ・赤パプリカ 1／2個 ・白胡麻 大さじ2
- ・りんご酢 大さじ1 ・醤油 大さじ1と1/2
- ・ごま油 大さじ1 ・米飴 大さじ1～2

### <作り方>

- ①切り干し大根を手早く水で洗い、ざるにあげて水気を切り、食べやすい長さに切る。鍋に切り干し大根と、ひたひたになる位の水（100ml位）を入れ、中火にかける。沸騰してから3～4分茹でる。固さをみて、茹で上がったたらざるにあげ水気を切り、冷ます。冷めたら軽く絞る。
- ②人参は細千切りにし、塩をひとつまみ振り、しばらく置いておく。水気が出たら、鍋で炒め煮にする。
- ③きゅうりは千切り、赤パプリカは半分に切って薄切りにし、いずれも軽く塩を振っておき、水気をしぼる。
- ④りんご酢、醤油、ごま油を合わせて合わせ調味料を作る。お好みで米飴を加える。
- ⑤ ①②③④を合わせて、和える。