

# 5 にんじんのリボンサラダ

取り合せ例 鮭のムニエル  
じゃがりパタ



材 料 (4人分)	
にんじん セロリ	中 10cm 太 10cm
マヨネーズ 塩 こしょう	大さじ 2 少々 少々

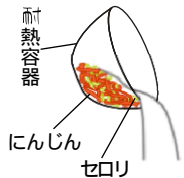
🌀 じゃがりパタのじゃがりパタとピーマンの細切りもいけますよ

## 作 り 方

1 にんじんは かむき器で皮をむいてから、細くなるまで角度を変えながらリボン状にけずりとっていく



3 水をかけて さっと流す



5 熱いうちに皿に取り出し味付けし、広げてさます



冷蔵庫でひやす

2 セロリは すじを引きせんいにしてうす切りにする



4 フタをしてレンジ500wで2分加熱



半生に加熱するのがコツ！  
味付けして冷やすと独特の強いにおいもほとんどなくなります。

色んな野菜で試してみてください。

CDaRoのイラスト電子レンジクッキング

# 6 えびの豆腐蒸し

取り合せ例 いなりずし  
きゅうりとわかめのサラダ

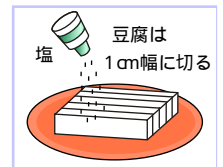


## 材 料 (4人分)

豆腐	1丁
中えび(小えび) 酒 塩 片栗粉	80g 少々 少々 小さじ2
あん 水 中華スープの素 塩 しょう油 ごま油	1カップ 小さじ1 小さじ1/3 小さじ1 少々
香味野菜 きざみねぎ しょうが汁 ほーれん草	大さじ1 少々 適量

## 作 り 方

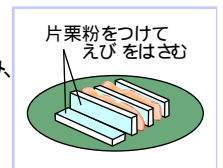
豆腐は1cm幅に切って 軽く塩を振りしばらくキッチンペーパーに包んで水切りする。  
えびは皮をむき 背わたを取りタテ半分に切って酒・塩を振りかけてから片栗粉をまぶす。



あんは 分量の水と調味料を容器に入れ よく混ぜふたをしてレンジ500Wで5分加熱する。  
沸騰してきたら水とき片栗粉と香味野菜加えよく混ぜて ふたなしでレンジ500Wで2分加熱する。



水切りした豆腐の 切った面に片栗粉をつける。  
酒・塩・片栗粉をまぶしたえびをサンドイッチのように豆腐ではさみ大き目の皿に並べてふたをしてレンジ500Wで約6分加熱する。



🌀 加熱時間は豆腐の大きさにより加減してください

加熱後 食べやすい大きさに切り あんをかける。

CDaRoのイラスト電子レンジクッキング