



中華風冷奴

材 料 4人分

材 料	分 量
木綿豆腐	1丁
鶏ささみ	100g
にんじん	30g
きゅうり	60g
濃口 醤油	20g
砂糖	5g
酢	10g
ごま油	適量



- ① 豆腐は等分に切り、湯通して冷やしておく。
- ② 鶏ささみはゆでて、適当な大きさにさいしておく。
- ③ にんじん、きゅうりは千切りにし、ゆでる。
- ④ ②、③を合わせ、醤油、砂糖、酢、ごま油を入れて調味する。
- ⑤ ①に④をかけ、できあがり☆

※彩りに、錦糸たまごをのせてもいいですね。

ソーメン風サラダ

材 料 4人分

材 料	分 量
そうめん 乾燥	40g
たまご	1個
にんじん	40g
きゅうり	60g
キャベツ	50g
白いりごま	2g
濃口 醤油	20g
みりん	15g
酒	10g
砂糖	10g
かつお節	10g



- ① そうめんをゆでる。
- ② にんじん、きゅうり、キャベツは千切りにして、ゆでる。
- ③ 錦糸たまご、もしくは炒りたまごを作る。
- ④ かつお節でだしをとり、だし汁に醤油、酒、みりん、砂糖を入れ煮立たせ、冷ます。
- ⑤ ①～④を混ぜ合わせる。

