

白菜と柿のサラダ・ キャベツとりんごのサラダ



【材料】

白菜	} 適宜
柿	
キャベツ	
りんご	

【作り方】

A. 白菜と柿のサラダ

- ①白菜の葉は、横に千切り、茎は縦に千切り、柿も千切りにして合わせる。
- ②ビネグレットソース・フレンチドレッシングの油以外の材料を混ぜ合わせ最後に油を少量ずつ入れよく混ぜ合わせる。
- ③ソースをかけてできあがり。

B. キャベツとりんごのサラダ

- ①りんご、キャベツをせん切りにして混ぜ合わせる。
- ②サウザンアイランドソースの材料のピーマン、赤ピーマン、セロリをみじん切りにして、その他の調味料と混ぜ合わせる。
- ③①に②をかけてお召し上がりください。

◎ビネグレットソース・ フレンチドレッシング

サラダ油	20g
オリーブ油	10g
リンゴ酢	15g
砂糖	1g
コショウ	少々
マスタード	小さじ2

◎サウザンアイランドソース

マヨネーズ	60g
トマトケチャップ	適量
チリソース	適量
ピーマン	10g
赤ピーマン	10g
セロリ	10g

いり鶏の粉山椒風味



【材料】

鶏もも肉	150g
乾燥しいたけ	3枚
こんにゃく	70g
里芋	160g
れんこん	80g
筍	80g
ごぼう	80g
人参	50g
さやいんげん	20g

A }	サラダ油	大さじ1
	しょう油	大さじ3
	砂糖	大さじ3
	酒	大さじ4
	水	適宜
	粉山椒	適宜

【作り方】

- ①乾燥しいたけは戻してそぎ切り。こんにゃくは隠し包丁を入れて湯がいて角に切る。
- ②里芋は茹でて乱切りにする。れんこんは酢水で湯がき乱切りにする。
- ③筍、ごぼう、人参を乱切りにする。
- ④さやいんげんは塩ゆでにする。
- ⑤鍋を用意する。サラダ油を入れて一口大に切った鶏肉を炒める。
- ⑥⑤に里芋、れんこん、筍、ごぼう、人参、こんにゃく、しいたけを入れて水を中身がかぶるくらい入れてからAの調味料を入れて、ゆっくり煮る。
- ⑦具が柔らかくなったら⑥を入れ、粉山椒をふって出来上がり。