



野菜を上手に切るとおいしく見えるよ。

五目中華スープ

■材料（4人分）

	分量
とりもも肉（細切れ）	40g
たけのこ	20g
にんじん	中1/3本
たまねぎ	小1/2こ
きくらげ（乾物）	4g
ニラ	20g
チンゲンサイ	20g
塩	少々
こしょう	少々
中華だしのもと	小さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
水	カップ3

A

■作り方

- きくらげ（乾物）は水にひたしてもどしておく。
- たけのこ、にんじん、たまねぎは短ざく切り、きくらげはせん切りにする。ニラは3cmの長さに、チンゲンサイは、はば1cmくらいに切る。
- カップ3の水を入れたなべを火にかけ、とりもも肉、たけのこ、にんじん、たまねぎ、きくらげの順に入れ、煮る。
- Aの塩、こしょう、中華だしのもと、うすくちしょうゆで味をつけ、ニラとチンゲンサイを入れて煮る。火を止めて、ごま油を入れてかおりを出す。



かんたん！おいしい！高知のキュウリ キュウリの土佐づけ

■材料（4人分）

	分量
キュウリ	2本
ショウガ	1かけ
かつおぶし	小1パック
さとう	少々
うすくちしょうゆ	小さじ1と1/2

■作り方

- なべに湯をわかし、ふっとうしたら乱切りにしたキュウリを入れてゆでる。きれいな緑色に変わったら水にとり、さましてザルに上げておく。
- ショウガは皮をむき、すりおろす。
- かつおぶしは、いって、さましておく。
- うつわにAのさとう、うすくちしょうゆを入れ、まぜておく。
- キュウリに2のおろしショウガ、3のかつおぶし、4の調味料を入れまぜる。

3でとりもも肉、やさいを入れると、アクや油がうき上がってくるので、玉じゃくしでいねいにすくってのけよう！
おいしい中華スープができるよ。



も盛りつけが楽しくなる色あざやかなサラダです。



カラフルピーマンの サラダ

■作り方

- 1 ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンはそれぞれ厚めのせん切りにする。
- 2 なべに湯をわかし、ふっとうしたら 1 のピーマンを入れ、ゆでる。ピーマンがきれいな色にかわったら水にとり、さましてザルに上げておく。
- 3 キャベツは短ざく切りにする。なべに湯をわかし、ふっとうしたらキャベツを入れ、ゆでる。キャベツがきれいな色にかわったら水にとり、さましてザルに上げ、しばっておく。
- 4 ツナ（缶づめ）は、ザルにあげて油を切っておく。
- 5 うつわに A のレモン汁、うすくちしょうゆ、さとうを入れ、まぜておく。
- 6 ボールに 2、3、4 の材料を入れ、5 の調味料も入れてまぜる。

■材料（4人分）

	分量
ピーマン	小2こ
赤ピーマン	大1こ
黄ピーマン	大1こ
キャベツ	100g
ツナ（缶づめ）	小1/2缶
A { レモン汁	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1

