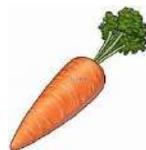


## 今日のレシピ

### にんじんサラダ

- 【材料】 作りやすい分量
- ・にんじん2本
  - ・ニンニクひとかけ（なくてもOK）
  - ・オリーブオイル（サラダ油） 大さじ2
  - ・酢 大さじ1・砂糖 小さじ1 ・塩 小さじ 0.5（味付けは好み）
  - ・好みて黒コショウ ・めんどうなら「かんたん酢」に砂糖だけでもOK



1. 人参は千切り（スライサーでもOK）
2. フライパンにサラダ油かオリーブオイル入れ、冷たいうちにつぶしたニンニクを入れて火にかける。油にニンニクのかおりを移す。
3. 千切りのにんじんを入れて、軽く炒め蓋をして4～5分蒸す。  
（シャキシャキが好きな人は1～2分。）
4. 温かいうちに調味料を入れて、味をなじませる。
5. 仕上げに黒コショウをいれる

### 青菜と厚揚げの煮びたし

- 【材料】
- ・青菜 小松菜、ほうれん草でも、春菊、チンゲン菜
  - ・厚揚げ（油揚げでもOK）
  - ・出し汁 500CCの水、ほんだし小さじ2  
酒 大さじ1 醤油大さじ1 塩小さじ0.5
- （白だし、めんつゆでもOK めんつゆは少し甘いのですが好み）



1. 青菜をゆでて、冷水にとり、水気を絞って、3cmくらいに切る。
2. 厚揚げ（油揚げ）に熱湯をかけるか、さっと湯がいて、余分な油をとる。
3. だし汁に厚揚げを入れて、しばらく煮る。
4. 充分冷ましただし汁に、青菜を入れ味を含ませる。（緑の色がきれい）  
急ぐときは、厚揚げを煮ているときに、青菜を入れてもすぐ食べられる。