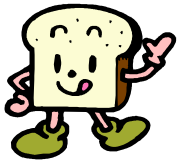
切り干し大根のサラダ



＜材料＞　４人分

- 切り干し大根　　３０ｇ・・・食べやすい長さに切る。
- にんじん　　１／３本・・・せん切り
- きゅうり　　１／２本・・・せん切り
- ツナ缶（油漬け）　　６０ｇ
- 三温糖　　小さじ１／３
- 酢　　小さじ１
- しょうゆ　　小さじ１
- こしょう　　少々
- 白いりごま　　適宜

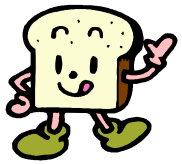
＜作り方＞

① 切り干し大根・にんじんはさっと茹でる。
　冷めたらきゅうりと合わせる。
② 調味料・ツナ缶を合わせてドレッシングを作る。
③ ①・②・白いりごまを混ぜて仕上げる。

＜ポイント＞

・ツナ缶は油漬けのものを使用し、油ごと使用します。

いが栗ポテト



＜材料＞　４人分

- さつまいも　　大１本（300g 位）
- 栗甘露煮　　２～３個・・・５mm角くらいに切る。
- 三温糖　　１５ｇ
- バター　　１０ｇ
- 牛乳　　大さじ1
- 生クリーム　　大さじ１／２
- 薄力粉　　１２ｇ
- 卵　　１／３個
- 水　　大さじ１／２
- そうめん　　５０g
- 揚げ油　　適宜

＜作り方＞

① さつまいもは皮をむいて小さく切り、蒸して潰す。
② ①に砂糖・バター・牛乳・生クリームを入れて混ぜ、刻んだ栗も
　加えてまるく成形する。
③ 粉・卵・水を混ぜたものに②を通し、砕いたそうめんをまぶして
　油で揚げる。

＜ポイント＞

・年に１回登場する人気の献立です。栗を刻まずに大きいまま
　入れると本物の栗らしくなります。