



# おすすめレシピ



試食会などでみなさんからリクエストがありましたレシピを紹介します。

<b>シャキシャキサラダ(1人前)</b>	<b>(作り方)</b>
じゃがいも 40g	①じゃがいも、にんじん、きゅうりは千切りにする。
にんじん 5g	②①をさっとゆでる。このときじゃがいもはしゃきしゃきにするのがコツです。
きゅうり 15g	③ドレッシングを作る。
細切りアーモンド 5g	④②、③、アーモンドをあえる。
サラダ油 1.5g	
酢 2g	
塩 0.4g	
こしょう 0.03g	

<b>春雨サラダ(1人前)</b>	<b>(作り方)</b>
乾燥わかめ 1g	①にんじん、きゅうりは千切りにする。
にんじん 5g	②①、わかめ、コーン、春雨をゆでる。もやしは水からゆでる。(シャキシャキになる)
春雨 3g	③ドレッシングを作る。
もやし 30g	④あえる。
きゅうり 10g	
コーン 10g	
ごま油 0.5g	
白いりごま 1g	
三温糖 1g	
酢 2g	
しょうゆ 2.5g	
塩 0.2g	

