

いつもの料理も一工夫するとまた違った味わいです。今回は、和のサラダをご紹介します。

### 《人参のみそねーず和え》

(材料 2人分)

人参 …………… 150g  
レーズン …………… 20g  
塩 …………… 少々  
みそ …………… 小さじ1  
みりん …………… 小さじ1  
マヨネーズ …………… 大さじ1  
レモン汁 …………… 小さじ1

- ① レーズンはお湯でやわらかくもどしておく。
- ② 人参はせん切りし、軽く塩もみし、水分を絞る。
- ③ みそ、みりん、マヨネーズ、レモン汁を混ぜ、みそねーずを作る。
- ④ ①と②を混ぜ、③のみそねーずで合える。

各栄養素 1人分当たり

【エネルギー 113kcal タンパク質 1.3g 脂質 4.8g カルシウム 29mg 塩分 0.8g】

### 《和風ポテトサラダ》

(材料 2人分)

じゃがいも …………… 100g  
キュウリ …………… 30g  
キャベツ …………… 30g  
人参 …………… 20g  
ハム …………… 10g  
みそ …………… 小さじ2  
ごま …………… 小さじ2  
さとう …………… 小さじ1  
みりん …………… 小さじ1  
塩 …………… 少々

- ①じゃがいもは皮をむきゆでてつぶす。キュウリは小口切りにして塩もみ、キャベツはゆでて細かく刻む。人参は薄めのちょう切りにしゆで、ハムは細切りにする。
- ②ごまを荒ずりにし、他の調味料を加え混ぜる。
- ③①と②を和える。

1人分当たり

【エネルギー 87kcal タンパク質 3.2g 脂質 2.1g カルシウム 43mg 塩分 0.8g】