

## かぼちゃのシャキシャキサラダ(2人分)



かぼちゃ	140g
にんじん	50g
キャベツ	80g
きゅうり	50g
塩	少々
ツナ缶	36g
A しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2

- ① かぼちゃを1口大に切り耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分30秒加熱し、皮を取ってつぶす。
- ② にんじん、キャベツは細切り、きゅうりは輪切にし、塩を加えてよくもみ、10分おき、水気をしぼる。
- ③ ①、②、ツナをAであえる

## ざくざく野菜の塩昆布あえ(2人分)



キャベツ	80g
こまつな	60g
A 塩昆布	6g
ごま油	小さじ1
すりごま	小さじ1/2

- ① キャベツは食べやすい大きさ、こまつなは2~3cmの長さ切る。
- ② 一緒にゆでて、水にさらす。
- ③ 水気をしぼり、Aであえる。



## きのこのきんぴら(2人分)



しめじ	1/2袋
しいたけ	小2枚
えのきたけ	1/2袋
れんこん	1/4節
青ねぎ	5g
油	大さじ1/3
A 酒	小さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
白ごま	小さじ1

- ① しめじは石づきをとって小房に分ける。しいたけは薄切り、えのきたけは根元を切り半分に、青ねぎは小口切りにしておく。
- ② れんこんは皮をむき、薄い半月切りにして水につける。
- ③ フライパンに油を熱し①と水気を切った②を炒め、Aを入れて汁気がなくなるまで煮、器に盛り、白ごまをふる。

お店で見つけたら使ってみましょう

## なにわの伝統野菜

勝間南瓜  
(こつまなんきん)



大阪しろな  
(おおさかしろな)

