

## ニース風サラダ(副菜)



### 材料 4 人分

サラダ菜	70g
きゅうり	1本(100g)
ミニトマト	4個(50g)
ピーマン	1/2個(20g)
アスパラ	2本(40g)
ゆで卵	2個
じゃが芋	1個
塩	ひとつまみ
ツナ缶	小1缶
マスタード	小さじ1
酢	大さじ1
塩こしょう	適量
オリーブ油	大さじ3

- ① サラダ菜を一口大にちぎり洗う。きゅうりは縞目に皮をむき、2 cm幅の輪切り、ミニトマトは半分、ピーマンは輪切り、アスパラは食べやすい大きさ、ゆで卵は縦4等分にする。
- ② じゃが芋は皮をつけたまま洗い、ラップで包み電子レンジ(600w)で3分加熱、さらに上下をかえして3分加熱する。一口大に切り、塩をひとつまみまぶしておく。
- ③ ツナ缶は油をよくきっておく。
- ④ マスタード、酢、塩こしょうを混ぜ合わせたものに、オリーブオイルを少量ずつ入れて混ぜる。
- ⑤ 皿に彩りよく盛り付け、タレを添える。

## ピーマンと油揚げの煮物(副菜)



### 材料 4 人分

ピーマン	280g
油	小さじ1
南関揚げ	2枚
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
A 酒	大さじ1
濃口醤油	大さじ1
水	1カップ

- ① ピーマンは握りつぶし、縦半分になり、へたと種を取りのぞく(大きいものは1/3に切る)。
- ② フライパンに油を熱し、ピーマンに焼き目がつくように強火で焼く。
- ③ 南関揚げを手で割って加え、焼き目がついたら、Aを加え、アルミホイルなどで落とし蓋をして煮る。

## なすのチーズ焼き(副菜)



### 材料 4 人分

なす	2本(280g)
ベーコン (ハーフサイズ)	4枚
ケチャップ	大さじ2
ピザ用チーズ	40g
パセリ粉	適量

- ① なすは1cm幅の輪切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② オーブントースターのトレーにアルミホイルを敷き、なすを並べる。
- ③ なすにケチャップを塗り、ベーコン、チーズの順に乗せてパセリ粉をふる。
- ④ オーブントースターで7~8分焼く。