

★★★ ダイコンサラダ ★★★ 6人分

*** 材料 ***			*** 作り方 ***		
	g	さじ			
大根	180	1/5本	①	カットわかめはボイルし流水で冷ます	
コーン	60	大さじ4	②	大根・コーン・人参・きゅうりはボイルし流水で冷ます	
人参	30	1/4本	③	調味料を混ぜ、材料と和える	
きゅうり	60	1本			
〈1/2斜め切り〉					
カットわかめ	3	小さじ1			
上白糖	12	大さじ1			
酢	18	大さじ11/2			
薄口醤油	6	小さじ1			
塩	0.6	小さじ1/2			

★★★ 大根サラダ ★★★ 6人分

*** 材料 ***			*** 作り方 ***		
	g	さじ			
大根	270	4分の1	①	大根・人参・きゅうりをボイルし流水で冷ます	
きゅうり	90	1本	②	調味料を混ぜ、材料と和える	
〈1/2斜め切り〉					
人参	48	4分の1			
塩	1.8	小さじ2			
マヨネーズ	60	大さじ4			
酢	6	大さじ1			
白すりごま	12	大さじ1			

★★★ ツナサラダ ★★★ 6人分

*** 材料 ***			*** 作り方 ***		
	g	さじ			
ツナ	90	小一缶	①	きゅうり・キャベツ・人参をボイルし流水で冷ます	
きゅうり	150	1本半	②	ツナは油をきり、ほぐす	
斜め切り〉			③	調味料を混ぜ、材料と和える	
キャベツ	120	8分の1			
細千切り〉					
人参	30	5分の1			
〈千切り〉					
薄口醤油	6	小さじ2			
酢	12	大さじ1			
上白糖	3	小さじ1			
食塩	3	小さじ1			
サラダ油	3	小さじ1			