

大根の梅マヨネーズサラダ

◆材料（4人分）

- 大根 1/3本
- ツナ缶 小1缶
- マヨネーズ 大さじ4
- 梅干し 3個または
ねり梅 小さじ3
- 塩 少々



食欲のない時でもさっぱり食べられるサラダです。水菜やきゃべつを加えてもOK。梅の量はお好みで！

◆作り方

1. 大根は千切りにし、塩もみして水気をきっておく。
2. 梅干しは細かく刻み、ツナ缶は汁をきる。
3. ボウルに大根、ツナ、マヨネーズ、刻んだ梅干しを入れ、混ぜ合わせる。

マーボー白菜

◆材料（4人分）

- 豚ミンチ 200g
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/2本
- 白菜 1/4玉（600g）
- にんにく 1片
- しょうが 1片
- 赤みそ 大さじ2
- 濃口しょうゆ 大さじ2
- 豆板醤 小さじ1/2～1
- ごま油 小さじ1
- サラダ油 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1～2



マーボー豆腐が一般的ですが、豆腐のかわりにたっぷりの白菜を使います。辛旨（からうま）であたたまること必至！

◆作り方

1. 玉ねぎ、人参、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
白菜は2cm幅くらいに切る。
2. 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにくを炒める。
3. 赤みそ、濃口しょうゆ、豆板醤を混ぜたものを加える。
4. 白菜を入れ、しんなりしてきたら水で溶いた片栗粉を加え、香りづけにごま油を入れる。