

さんまのから揚げサラダ風

材料	4人分	作り方
さんま	2尾	① キャベツ、ピーマン、玉葱は細切り。きゅうりは縦半分にして、斜め切り。セロリも筋を取り、斜め切り。人参は細切りにし冷水に放し、水気をきります。 ② さんまは3枚おろしにして、一口大に切り、塩、こしょうをします。 ③ ボールに酢・醤油・昆布の漬け汁・砂糖・こしょうでたれを作ります。 ④ さんまに薄く小麦粉をまぶし、160℃の油で8～10分揚げます。 ⑤ たれにさんまを漬けてから野菜類を入れ、よく和えます。
塩	少々	
こしょう	少々	
キャベツ	50g	
人参	20g	
ピーマン	1個	
玉葱	1/4個	
セロリ	100g	
きゅうり	2本	
揚げ油・小麦粉	適量	
(たれ)		
酢	大さじ3	
醤油	大さじ2	
昆布の漬け汁	大さじ1	
砂糖	〃	
こしょう	少々	

きゅうりのサラダ

材料	4人分	作り方
きゅうり	4本	① きゅうりの周囲にフォーク等で縦に筋を入れる。塩少々をつけてこすり、しばらく置きます。玉葱はみじん切りにします。先ほどのきゅうりを水洗いして5mm位の輪切にします。 ② ボールに酢・塩・砂糖・こしょう入れて混ぜ合わせ、更にサラダ油を加えて混ぜあわせドレッシングを作ります。 ③ ドレッシングの中に玉葱を入れて混ぜあわせ、きゅうりも加えて和えます。
玉葱	50g	
ドレッシング		
酢	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
こしょう	少々	
サラダ油	大さじ1	

