

## 千草卵

材料	4人分	作り方
卵	3個	① Aの材料をよく混ぜ、溶き卵と合わせておく。 ② 人参は千切り、えのきは根元を除いて半分の長さに、椎茸は石づきを切って薄切りにする。 わかめは水でもどし、細かく刻む。 ③ みつばは食べやすい長さに切る。 ④ ①の卵液に②の具を合わせ、14cm角位の流し型に入れ、全体を混ぜる。 ⑤ ④を蒸し器に入れ弱火にして、途中で「す」が入らないように様子を見ながら火を通します。 ⑥ Bを混ぜながら弱火にかけて薄くずあんを作り、⑤にかけ、みつばを散らす。
A だし汁	3/4カップ	
スキムミルク	40g	
塩	小さじ1/4	
人参	1/4本	
えのき	1/2パック	
生椎茸	3個	
乾燥わかめ	3g	
B だし汁	3/4カップ	
塩	ひとつまみ	
みりん	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	
みつば	6本	

フライパンで焼く事もできます。

## ひじきのサラダ

材料	4人分	作り方
乾燥ひじき	15g	① ひじきは水につけてもどしておく。 ② きゅうり、赤ピーマン、セロリは千切りにする。ちりめんじゃこは熱湯をかけて冷ましておく。 ③ ひじきを熱湯でさっと茹で、温かいうちにわさびと醤油を混ぜたものにかからめる。 ④ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ⑤ ひじきとちりめんじゃこ、野菜をあわせてドレッシングで和える。
練りわさび	小さじ1	
醤油	小さじ1	
ちりめんじゃこ	20g	
きゅうり	1本	
赤ピーマン	1/3個	
セロリ	1/2本	
A 醤油	小さじ2	
サラダ油	小さじ2	
酢	小さじ2	
塩・こしょう	少々	

