

## ◆代替食材：かぼちゃ→さつま芋

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用
●さつま芋とひじきのサラダ		
ポークハム	2枚	3枚
さつま芋	160g	240g
小芽ひじき	3g	5g
貝割大根	2/3パック	1パック
むき枝豆	20g	30g
「マヨネーズ	大2	大3
「塩、こしょう	少々	少々

材料	2人用	3人用
●鶏肉のねぎ塩焼き		
若鶏ムネ肉（一口カット）	200g	300g
塩	小1/4	小1/3
粗びき黒こしょう	少々	少々
太葱	2/3本	1本
にんにく	2/3かけ	1かけ
「サラダ油	大1	大1 1/2
「ごま油	大1/2	大2/3
グリーンリーフ又 葉野菜	適量	適量

## 作り方

下ごしらえ ア ひじきはぬるま湯につけて戻す。

## ●さつま芋とひじきのサラダ

- ひじきは洗って水気を切っておく。
- さつま芋は洗って皮付きのまま食べやすい大きさに切ってゆでる。  
(途中、ひじき、枝豆を加える)
- 貝割大根は根元を切って半分に切り、ハムは細切りにする。
- ②、③をBであえる。

## ●鶏肉のねぎ塩焼き

- グリーンリーフはちぎる。
- 太葱は小口切り、にんにくはおろし、Aと合わせる。
- 鶏肉は塩、こしょうして②をもみ込む。
- フライパンを熱して③を焼き、①と共に盛る。