

*** 貝割菜とパプリカのサラダ ***

<材料> 5人分

貝割菜2パック・・・半分に切る

パプリカ(黄・赤) 1/3個・・・細切り

ドレッシング=油大さじ3・酢大さじ1・醤油大さじ1



<作り方>

1. 貝割菜とパプリカは水に漬けてパリッとさせて水分を切っておく。
2. ドレッシングをよく混ぜて①を和えて器に盛る。

*** ミニトマトのゼリー ***

<材料> 5人分

ミニトマト15~20個・・・ヘタを取る

A=水50ml + 粉ゼラチン10g

B=水200ml + 砂糖130g

レモン汁1個分



<作り方>

1. 器にトマトを入れておく。
2. Aをふやかしておく。
3. Bを沸かし、砂糖が溶けたら②に注ぐ。
少し冷ましてレモン汁を加え、①に注ぎ冷やし固める。