かきたま汁

【材料】（４人分）

・木綿豆腐	１００ｇ
・玉ねぎ	８８ｇ
・にんじん	４０ｇ
・かまぼこ	２５ｇ
・卵	５０ｇ
・青ねぎ	２５ｇ
・しょうゆ	大さじ１
・塩	少々
・でんぷん	適量
・だし汁	５００ｃｃ

【作り方】

①木綿豆腐は、さいの目に切る。玉ねぎはくし形、にんじん、かまぼこはいちょう切りにする。青ねぎは小口切りにする。卵は、溶いておく。

②だし汁に玉ねぎ、にんじんを加え、加熱する。火が通ったら、かまぼこを加え、塩としょうゆで味つけする。

③豆腐を加えたら、水で溶いたでんぷんを入れてとろみをつけ、溶き卵と、青ねぎを加えて出来上がり。

さつまいもサラダ

【材料】（４人分）

・さつまいも	１５０ｇ
・きゅうり	４０ｇ
・にんじん	２０ｇ
・玉ねぎ	４０ｇ
・チキンハム	２０ｇ
・こしょう	少々
・サラダ油	小さじ１
・マヨネーズ	大さじ２

【作り方】

①さつまいもは皮つきのまま小さめのさいの目、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはみじん切りにし、ゆでる。きゅうりは、薄い輪切りにし、さっとゆでる。

②チキンハムは、短冊切りにする。

③②に①を加え、Ａと合わせて出来上がり。