



こんは独り身のなしてでも
お役に立っているのでしょうかと
不安になりつつも書いてしまっ

たんです。まづい
とかへんとか
子供たちにはき
わられますが……
御意見お寄せ下さい。

(1998.4.24. Mizuhori)
S. Saito

★カブも にんじんも 大根・ごぼう・れんこんも
さつまいもも 皮は 皮かすに お料理して下さ

- 材料 カブ・ワカメ・きゅうり
ドレッシング (植物油・リンゴ酢・
すりごま・塩・こしょう・しょうゆ)
↑
たつぷり
入れること
みりんやめんつゆを少々加えるという手も
あります。

● つくりかた

- ① かぶの葉の方は さつとゆでて ザクザク切り
- ② かぶの丸い方は うすく輪切りにする (大きい
ものは半月とかいろいろ切り)
- ③ きゅうりも うすい輪切り
- ④ ①〜③を塩でかるくもんで きゅっと水分を
しぼって ボウルに入れる。
- ⑤ もどしたワカメを 小さく切り ④に加える
- ⑥ ドレッシングで さつとあえて 食卓へ

■ 金のマツエールム、フジッコリ、ミソの葉、
アスパラガス、トマト、なんでも合うと思います。