


たけちゃんのおすすめ料理

竹ちゃんサラダ

作ってみませんか!?

材料 (4人分)		料理の写真
(食品名)	(分量)	
にんじん	40g	
きゅうり	60g	
じゃがいも	60g	
ハム	20g	
たけのこ (水煮)	80g	
マヨネーズ	40g	
酢	小さじ1	
さとう	小さじ2/3	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
作り方		
① たけのこ にんじん ハムは厚さ2mm位のいちよう切り, きゅうりは輪切りにする。		
② じゃがいもは角切りにする。		
③ 野菜はそれぞれにゆでて冷ます。		
④ ハムは蒸して冷ます。		
⑤ 調味料であえる。		