



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鮭の塩麴包み焼き
2. ツナのアスパックゼリー
3. おからの吹き寄せ
4. フルーツポンチ

1. 鮭の塩麴包み焼き

材料（4人分）		作り方
鮭	4切れ	① 鮭は二等分。Aの塩麴をまぶして30分おく ② 人参は4～5cmながさの細切り 長葱は斜め薄切り しめじはほぐす いんげんは筋を取って斜め薄切り 野菜をボールに入れBの塩麴を加えて30分おく ③ オープンシートを30cm長さの正方形に切り、4枚広げ、等分に 分けた野菜の上に鮭をのせ、ピザ用チーズを等分にのせて きっちり包む(*ホイルでもよい) ④ 200℃のオーブンで包みがよくふくらんで魚に火が通るまで 12～15分蒸し焼きにする
人参	100g	
しめじ	100g	
長葱	100g	
いんげん	100g	
A 塩麴(魚の下味)	40g	
B 塩麴(野菜の下味)	60g	
ピザ用チーズ	60g	
(七味は好みで)		

2. ツナのアスパックゼリー

材料（5人分）		作り方
ツナ缶（オイル）	小1缶	① 分量の水にゼラチンをふり入れふやかしておく ② きゅうりはみじん切りにし、塩少々ふり水分を絞る ③ 玉ねぎはみじん切りにしレモンいれた水にさらした後水を切っておく ④ マヨネーズに大匙2のぬるま湯を加えてよく混ぜ合わせ生クリームを加える ふやかしておいたゼラチンを湯煎にかけて溶かしていれ、なじませる ⑤ ④にツナ（油を軽く絞る）、よく絞ったきゅうり、玉ねぎを加え混ぜ合わせる ⑥ 水で濡らしておいたリング型にカニカマをおきその上に⑤を流しこみ冷蔵庫で冷やし固める *リング型は18cm
カニカマ	4本	
きゅうり	1本	
玉ねぎ	200g	
レモン汁	適量	
マヨネーズ	1/2C (約100g)	
生クリーム	1/2C	
ゼラチン	大匙2	
水	大匙4	

3. おからの吹き寄せ

材料（5人分）		作り方
おから 鶏もも肉 コンニャク 干し椎茸(水で戻す) ごぼう 人参 油揚げ ちくわ 長葱 サラダ油 だし 酒 みりん 砂糖 薄口しょうゆ 塩	150g 100g 1/4枚 2枚 30g 30g 1/2枚 1本 1/2本 大匙3 100cc 大匙1.5 大匙1.5 大匙1 大匙1/2 小匙1/2	① 厚手の鍋にサラダ油大匙2を熱し、おからをいれてよく炒め バットに取り出しておく ② 鶏肉は1.5センチの角切り、コンニャクは茹でて1cmほどの色紙 切り 椎茸は軸を取り2等分して薄切り ごぼう、人参は 輪切り又はいちょう切り 油揚げは5mm幅の細切り ちくわは薄い輪切り 長葱は小口切りにする ③ 鍋にサラダ油大匙1を入れ鶏肉、こんにゃく、椎茸、ごぼうを 炒める。 油がなじんだら人参、油揚げ、ちくわを加え 最後に長葱をいれて炒める ④ よく混ぜ合わせたAを入れ少し煮る おからも加えて更に炒める

4. フルーツポンチ

材料（5人分）		作り方
ぶどう パイン スイカ バナナ などの果物 レモン汁 (シロップ) 水 砂糖 オレンジキュラソー 炭酸水	果物合計 400g 1/2個 50cc 50g 大匙1 250cc	① 果物を食べやすい大きさに切る バナナにはレモン汁をかける ② 鍋に水と砂糖を入れ煮溶かし、シロップを作る ③ 果物にシロップ、オレンジキュラソー、残りのレモン汁を 入れて混ぜる ④ 食べる直前に炭酸水を混ぜる 青菜と油揚げも加える

☆ ご飯

材料（5人分）		作り方
米 水	2カップ 480CC	① 米は洗いざるにあげておく ② 水を入れ30分以上おいて火にかける ③ 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして7～8分炊き、最後に 一呼吸強火にして火を消す。10分程蒸らして混ぜる。