



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. たらのカレーソース
2. カブのスープ煮
3. 白菜とみかんのサラダ
4. カキのオイスターソースづけ

1. たらのカレーソース

材料 (5人分)

生たら	5切れ
ベーコン	1枚
タマネギ	中1個
にんじん	4cm
生シイタケ	1P
バター	30g
小麦粉	20g
カレー粉	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
スープの素	1/2個
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
水	300cc

作り方

- ① カレーソースをつくる。ベーコン、タマネギ、にんじん、生シイタケは生シイタケは全部薄切りにしておく。バターを熱して、ベーコンを入れ、油が回ってきたら、野菜をいためよくいたまってきたら、粉を振り入れ、カレー粉を入れ、水300ccを入れてスープの素を入れてしゃもじでよくかき混ぜながら煮込む。塩小さじ1/2、ケチャップで味をつけて弱火にしてから、7~8分煮てソースは出来上がり。
- ② たらは塩・胡椒して小麦粉を薄くはたいてつける。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、両面キツネ色に焼きつける。皿に焼けたたらをのせてカレーソースをかける。

2. カブのスープ煮

材料 (5人分)

小カブ	10個
にんじん	80g
バター	20g
スープの素	1/2個
水	1C

作り方

- ① カブは葉を切り落とし皮を剥いて大きさによって4つか6つ割にする。にんじんは4cm長さにきりこれも4つか6つ割にして少し面取りをする。
- ② 塩少々入れたお湯でカブ・にんじんを柔らかく煮る。
- ③ バターを熱して溶かし、カブ、にんじんを焦がさないようゆっくり炒める(3~4分)。油が回ったら水1Cを入れて弱火で静かに煮込む。

3. 白菜とみかんのサラダ

材料 (5人分)

作り方

白菜	300g	①	白菜は洗って水切りし、葉と茎を分け、茎は4cmの長さ巾5mmの棒状に切る。葉は3cm位の角切り。
みかん	2個		みかんは皮を剥いて横に5mm厚さの輪切り。
茹で卵	1個	②	ドレッシングを作る。ボールに塩、胡椒を入れて酢を混ぜ、塩が溶けたらサラダ油を入れてよく混ぜる。
ドレッシング		③	白菜、みかんをあわせてドレッシングをかけ、細く切った茹で卵を上から散らす。
酢	大さじ2		
塩	小さじ1/2		
胡椒	少々		
サラダ油	大さじ4		

4. カキのオイスターソースづけ

材料 (5人分)

作り方

かき(加熱用)	200g	①	かきは塩を入れた水の中でよく洗う。特にひだの部分を丁寧に洗う。ペーパータオルの上に乗せて水分を取る。
ウイスキー	大さじ1	②	小鍋に入れてから炒りし、水分をとばす。ウイスキーを入れてふっくらするようになってきたら、オイスターソース、醤油を入れて味をつける。
オイスターソース	大さじ1/2	③	オリーブ油に、種を取り除いた赤唐辛子を入れ、かきを入れる。 (このまま保存しても良い)
醤油	小さじ1		
赤唐辛子	半本		
ローリエ	1枚		
オリーブ油	大さじ2		