

今月のレシピ



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 茄子のはさみ揚げ
2. 鯖味噌とほうれん草の和え物
3. 帆立貝としらたきの炒め物
4. 鮭の中骨とポテトのサラダ

1. 茄子のはさみ揚げ

材料分量

ランチョンミート	1缶 340g
茄子	5本
天ぷら粉	適量
冷水	1/2C
レモン	1個
揚げ油	
塩	
*付け合せ	
ししとう・おくら等	

作り方

- ① 茄子はガクを取り縦半分になり、厚みが半分になる様にそれぞれ切り込みを入れる。ランチョンミートは10等分に切る。
- ② 茶こしに天ぷら粉を適量入れ、①の茄子の切り込みと全体にまぶす。ランチョンミートを切り込み深く挟み揚げで止める。
- ③ 天ぷら粉1/2Cと冷水を合わせた衣に②の茄子をくぐらせて180℃に熱した油で3～4分揚げる。
- ④ 揚げを取り器に盛って、くし形に切ったレモンと付け合せのししとうやおくらを素揚げにして添える。

2. 鯖味噌とほうれん草の和え物

材料分量

鯖味噌煮缶	1缶 200g
ほうれん草	1把 200g
玉葱	1/4個
七味唐辛子	少々

作り方

- ① ほうれん草は塩茹でして水に取り、3～4cm長さに切って絞る。玉葱は薄切りにして、水にさらして水気を切る。
- ② 缶汁ごとの鯖と①の野菜をボウルに入れ、ほぐしながら混ぜ合わせて器に盛り、七味唐辛子を振る。

3. 帆立貝としらたきの炒め物

材料分量

帆立貝の水煮フレーク缶	1缶 70g
しらたき	180g
絹さや	6～7枚
人参	50g
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ1強
胡椒	少々

作り方

- ① しらたきは食べやすい長さに切り下茹で。人参はせん切り、絹さやも筋を取りさっと茹でて斜めせん切り。
- ② 鍋にごま油を熱してしらたきと人参を炒め、帆立貝を缶の汁ごと加えて、時々混ぜながら汁気が殆どなくなったら醤油・胡椒・絹さやを入れ、混ぜて味を調える。

4. 鮭の中骨とポテトのサラダ

材料分量

鮭の中骨水煮缶	1缶 180g
じゃが芋	2個 300g
マヨネーズ	大さじ3
黒胡椒	少々
トマト	1個

作り方

- ① じゃが芋は洗ってラップで包み、電子レンジ(600W)で5分加熱したら裏返して、竹串がスッと通るまで1～2分加熱して熱い内に皮をむいてざっとつぶす。
- ② つぶしたじゃが芋とマヨネーズをボウルに入れて混ぜ、鮭の中骨缶を汁ごと加えて混ぜ合わせ、器に盛って黒胡椒を振る。
- ③ トマトをくし形に切り添える。