



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鰹たたきサラダ仕立て
2. 米茄子の肉味噌あん
3. 油揚げの素焼き
4. 新キャベツの即席漬け
5. にゅうめん

1. 鰹たたきサラダ仕立

材 料 (5 人 分)		作 り 方
かつお	350g	① フライパンに油を熱し、鰹の表面を強火で転がすように色が変わるまでさっと焼き、氷水につけて冷やし水気を拭く。 ② レタスは一口大にちぎる。きゅうりはかつらむきにし、細かく千切り。セロリ、新玉ネギは共に薄く切る。氷水につけシャキッとさせる。十分に水をきっておく。 ③ 鰹は1cm幅位に切り、下味をつける。 ④ ②の野菜を器にこんもりのせ、鰹を盛り付ける。食べる前にドレッシングをかける。
サラダ油	大さじ1	
レタス	あわせて	
ベビーリーフ		
キュウリ		
セロリ		
新玉ネギ		
青じそ	300g	
みょうが		
和風ドレッシング		
酢	大さじ3	
サラダ油	大さじ1と1/2	
醤油	大さじ1と1/2	
だし	大さじ3	
塩	小さじ1/2	
生姜汁	小さじ2	
砂糖	小さじ1と1/2	
鰹の下味		
醤油	大さじ1	
生姜汁	小さじ2	

2. 米茄子の肉味噌あん

材 料 (5 人 分)		作 り 方
米茄子	2~3個	① 米茄子は横2~3枚に切り茄子の内側にくるっと包丁目を入れ、1cm位の格子状に斜めに切れ目を入れる。 ② フライパンに少し多めのサラダ油を入れ、熱し茄子を入れ、返して蓋をして、中まで火を通す。 ③ 肉味噌を作る。赤みそに調味料を全部入れてよく混ぜておく。鶏ひき肉は油でいため、味噌を加えてよく混ぜる。 ④ 焼き上がった茄子の上に肉味噌をのせ、上から白ゴマをパラパラとふる。
サラダ油	適宜	
鶏ひき肉	150g	
サラダ油	小さじ2	
赤みそ	60g	
砂糖	大さじ1と1/2	
みりん	大さじ1と1/2	
酒	大さじ1と1/2	

白ゴマ 少々

3. 油揚げの素焼

材料 (5人分)

油揚げ 2枚
長ネギ 1本
シュレットチーズ 40g

作り方

- ① 油揚げの真中に、下まで切らないように切れ目を入れる。
- ② ネギは小口切り、シュレットチーズとあわせておく。
- ③ 油揚げの切れ目からねぎ、シュレットチーズのあわせたものの半分を入れ、ロースターまたはトースターで良い焼き色がつくように焼く。焦がさないように注意。
- ④ 焼き上がったら2cm幅位に切り、醤油をかけていただく

4. 新キャベツの即席漬け

材料 (5人分)

新キャベツ 300g
キュウリ 1本
茗荷 2本
青シソ 適宜
新人参 1/5本
塩 野菜全体の1.5%

作り方

- ① 新キャベツは5cm×3mm位の千切り。きゅうりは小口切り。人参も3cm×3mm位の細切り。茗荷、青シソも細く切っておく。材料全部をあわせて塩をまぶす。必ず目方を量ること。全体に塩をなじませてから軽く重石をする。
- ② 水気が出てきたら軽く絞って盛り付ける。

5. にゅうめん

材料 (5人分)

だし 4C
塩 小さじ1/2
醤油 小さじ1
万能ねぎ 5本
そうめん 2束

作り方

- ① 万能ねぎは小口切り。
- ② そうめんは2分ぐらい茹でておく。
- ③ だしを煮て調味料で味を整えて、そうめんを温め、器に盛り、万能ねぎをちらす。