

献立名	材料（4人分）	作り方
魚の酒蒸し	タラ …… 4切れ 酒（臭みとり） …… 適量 塩 …… 適量 しめじ …… 80g 生椎茸 …… 4枚 人参 …… 40g 春菊 …… 80g だし昆布（4cm角） …… 8枚 酒（蒸す用） …… 適量 ポン酢 …… 適量	①タラは酒をふり臭みをとって塩をふっておく。 ②しめじは小房、生椎茸は飾り切り、春菊は4cmに切る。 人参は型抜き、だし昆布は水でもどして4cm角に切る。 ※昆布の戻し汁は蒸すときに使います。 ③蒸し用のバットに昆布を敷き、その上にタラを置く。 野菜も並べて、昆布の戻し汁と酒をかける。 ④蒸気上がった蒸し器で15分ほど蒸す。 ポン酢をかけて出来上がり。 ☆魚はブリやカレイなど お好みでどうぞ
五目きんぴら	天ぷら …… 80g 人参 …… 80g ごぼう …… 40g ジャガ芋 …… 80g もやし …… 80g いんげん …… 40g ごま …… 適量 サラダ油 …… 適量 砂糖 …… 小さじ2 濃口醤油 …… 小さじ2 みりん …… 小さじ1	①天ぷら、人参、じゃが芋、いんげんは千切り、 ごぼうはさがきにする。 ②フライパンに油を入れて熱し、材料すべてを入れて炒める。 火が通ってきたら調味料を加えて炒める。
青梗菜のゆず香和え	青梗菜 …… 320g ホタテ貝柱缶 …… 20g 砂糖 …… 小さじ2 薄口醤油 …… 小さじ2 ゆず酢 …… 小さじ1 ホタテ缶汁 …… 小さじ1 刻み海苔 …… 適量	①青梗菜は2cmに切り、茹でて流水で冷ましてしぼる。 ホタテ貝柱はほぐしておく。 ②青梗菜、貝柱を調味料で和える。 仕上げに刻み海苔をのせる。

