



鮭のもみじ焼き

★材料 (4人分)

| | |
|------------|-----------|
| 生鮭切り身(40g) | 4切れ |
| 酒 | 小さじ1弱 |
| 塩 | 少々(0.8g) |
| こしょう | 少々(0.08g) |
| マヨネーズ | 大さじ3弱 |
| にんじん | 30g |
| 紙カップ | 4枚 |

★作り方

- ① 鮭に酒・塩・こしょうで下味をつけます。
- ② にんじんは、すりおろします。
- ③ マヨネーズと②をよく混ぜ合わせます。
- ④ 紙カップに①を入れて、その上に③をきれいにぬり広げて、オーブンで焼きます。

小松菜とエリンギのソテー

★材料 (4人分)

| | |
|----------|-----------|
| 小松菜 | 130g |
| エリンギ | 40g |
| もやし | 30g |
| 塩 | 少々(1g) |
| こしょう | 少々(0.08g) |
| コンソメ | 少々(2g) |
| オイスターソース | 大さじ1/2 |
| サラダ油 | 小さじ1 |

★作り方

- ① 小松菜ともやしは、2cm切りに、エリンギは、短冊に切ります。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①がしんなりするまでよく炒めて、調味料を入れます。



大豆の五色煮

★材料 (4人分)

| | |
|--------|--------|
| 鶏もも肉 | 80g |
| 酒 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| 黒豆(水煮) | 40g |
| さつまいも | 130g |
| にんじん | 40g |
| ほうれん草 | 70g |
| 砂糖 | 大さじ2弱 |
| しょうゆ | 大さじ1強 |
| 水 | 小さじ1 |

★作り方

- ① 鶏肉は、酒・しょうゆで下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げます。
- ② さつまいもは、1cm角に切り、素揚げします。
- ③ にんじんは、7mm角に、ほうれん草は、1cmに切り、ボイルして水気を切ります。
- ④ なべに砂糖・しょうゆ・水を入れて加熱します。この中に①②③と黒豆を加えて混ぜ合わせます。

