



食事会レシピ



アジの南蛮漬け

【作り方】

- ① アジに塩を振って下味をつけておく。
- ② 玉ねぎはスライス、人参は千切りにしてさっとゆで、水けを絞っておく。
- ③ Aの調味料を鍋に入れて煮立たせたら容器に移し、②を漬け込む。
- ④ ①の味に小麦粉を薄くはたき、180度のサラダ油で揚げる。
- ⑤ ④のアジを③に漬け込む。(冷蔵庫に入れると味がなじみます)
- ⑥ サニーレタスは洗って水気を切っておく。
- ⑦ 皿に⑥を敷いて⑤のアジを盛り付け、上から玉ねぎと人参、漬け汁をかける。
- ⑧ 最後に薄切りにしたレモンを飾る。

【材料】(2人分)

アジ	160g
塩	少々
小麦粉	10g
サラダ油	12g
玉ねぎ	60g
人参	20g
A	酢 大さじ1
	こいくちしょうゆ 小さじ1/2
	みりん 小さじ1/2弱
	砂糖 小さじ2/3
	だし又は水 60ml
レモン	薄切り2枚
サニーレタス	2枚



焼き野菜のえごま油ドレッシングかけ

【作り方】

- ① 絹ごし豆腐は水切りしておく。
(豆腐小1パック150gにつき、500Wのレンジで約1分加熱し、キッチンペーパーに包んで3時間程度置く。途中でペーパーを交換するとよい)
- ② なすは魚焼きグリルかオーブントースターで焼きなすを作り、皮をむいておく。
- ③ ししとうとミニトマトも魚焼きグリルかオーブントースターにアルミ箔を敷き、その上にのせて焼く。
- ④ ①の豆腐と②のなすを食べやすい大きさに切り皿に盛り付ける。
- ⑤ ③のししとうとトマトも盛り付ける。
- ⑥ Aを混ぜ合わせて⑤の上からかける。

【材料】(2人分)

絹ごし豆腐	60g	
なす	60g	
ししとう	6本	
ミニトマト	2個	
A	えごま油	小さじ1と1/3
	こいくちしょうゆ	小さじ1/2弱
	塩	少々
	黒こしょう(粗挽き)	少々



ホウレン草のクルミ和え

【作り方】

- ① ホウレン草はよく洗って3cm程度に切り、ゆでて水気を絞る。
- ② くるみは軽く炒って荒く刻んでおく。
- ③ ②と砂糖、こいくちしょうゆを混ぜて和え衣を作る。
- ④ ③で①のホウレン草を和える。
- ⑤ 最後に飾り用のクルミをのせる。

【材料】(2人分)

ホウレン草	120g	
くるみ	2個	
A	砂糖	小さじ2/3
	こいくちしょうゆ	小さじ1/2
	くるみ(飾り用)	少々



もずくとなめこのすまし汁

【作り方】

- ① もずくとなめこはよく水洗いしておく。
- ② 鍋に出し汁とうすくちしょうゆを煮立たせ、塩で味を調える。
- ③ ②に①を加え、火を通す。
- ④ みつばは洗って 1.5~2cm 程度に刻む。
- ⑤ ③をお椀に注ぎ、④のみつばを散らす。

【材料】(2人分)

洗いもずく	20g
なめこ	20g
みつば	少々
だし汁	300cc
うすくちしょうゆ	小さじ2弱
塩	少々



ぜひ作ってみてくださいね~!

