

## 塩シャケと玉ねぎのマリネ



### 材料(2人分)

#### 【マリネ液】

- ①酢……………80cc
- ②みりん……………40cc
- ③コショウ……………適量
- ④塩シャケ(生食用)……………100g
- ⑤玉ねぎ……………1/2個



### 【工程表】

- 1 容器にうすく切った塩シャケと、玉ねぎをスライスしたものを交互に重ねる。
- 2 マリネ液を掛けて完成! \*塩シャケは刺身用サーモンでも代用可。

## 秋のお弁当



### 材料(2人分)

- ①ご飯……………360g
- ②ほうれん草……………2株
- ③新じゃがいも……………(中)1個
- ④にんじん……………1/5本
- ⑤シイタケ……………1個
- ⑥ミックスベジタブル……………20g
- ⑦きゅうり……………1/3本
- ⑧ミニトマト……………3個
- ⑨うずら卵(水煮)……………2個
- ⑩キャベツ……………50g
- ⑪冷凍トンカツ……………50g×4個
- ⑫トンカツソース……………適量
- ⑬マヨネーズ……………20g
- ⑭塩……………適量
- ⑮ごま塩……………適量

### 【工程表】

- 1 ご飯を炊く
- 2 ほうれん草を熱湯で2~3分さっと茹で、3cm程度に切る。
- 3 新じゃがいもの皮をむき、8個程度に切る。
- 4 にんじんの皮をむき、縦に切れ目2本入れ、3mm厚の銀杏切りにする。
- 5 シイタケの石突き部分を除き、5mm厚に切る。

- 6 3、4、5とミックスベジタブル、塩を入れて3~4分茹でる
- 7 6をざるに取り、よくお湯を切ってからボールに移し、マヨネーズを加え、新じゃがいもがやや崩れるくらいに全体を混ぜ合わせ、薄切りにしたきゅうりを加える。
- 8 キャベツは千切りにし、解凍加熱した1.5cm幅に切ったトンカツに添える。
- 9 ミニトマト、うずら卵は半分に切る。
- 10 彩りよく弁当箱に盛り付けて完成!

## キノコのクリームパスタ



### 材料(2人分)

- ①キノコ(お好みの種類で)……………100g
- ②玉ねぎ……………1/4個
- ③牛乳……………400cc
- ④バター……………大さじ1.5
- ⑤小麦粉……………大さじ1.3
- ⑥コンソメ……………キューブ1個
- ⑦サラダオイル……………少々
- ⑧塩……………少々
- ⑨コショウ……………少々
- ⑩(乾)パスタ(お好みの種類で)……………200g

### 【工程表】

- 1 フライパンにサラダオイルを入れて熱し、玉ねぎを炒める。
  - 2 玉ねぎが透明になったらキノコを加えて軽く炒め、取り出す。
  - 3 同じフライパンにバターを入れ、溶けたら小麦粉を加え炒める。
  - 4 小麦粉がまとまったら牛乳を加えてダマにならないように混ぜる。
  - 5 2で取り出した玉ねぎとキノコを加え、コンソメ、塩、コショウを加える。
  - 6 茹でておいたパスタを5に加えて混ぜれば完成!
- \*パスタは表示時間より短い時間で固めに茹でた方がよい。

## 彩り野菜の五色漬け



### 材料(2人分)

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| ① にんじん……………1/5本 | ⑤ キャベツ……………1.5枚程度  |
| ② きゅうり……………1/3本 | ⑥ 唐辛子……………1/3本     |
| ③ セロリ……………1/2本  | ⑦ サラダオイル……………大さじ2杯 |
| ④ 玉ねぎ……………1/5個  | ⑧ 甘酢……………大さじ3杯     |

### 【工程表】

- 1 にんじん、きゅうりは長さ5cm、5mm角位の柏子木に切る。
  - 2 セロリは長さ5cmの薄切りにし、キャベツは4cm角のざく切りにする。
  - 3 玉ねぎは薄く切り、唐辛子は種を取り除き輪切りにする。
  - 4 にんじんをさっと茹で、最後にきゅうりを入れて(色止めの為)ざるにあける。
  - 5 セロリ、玉ねぎ、キャベツはボールに入れ、塩小さじ1杯を入れ暫くおき、しんなりしたら水気を絞り、にんじんときゅうりをボールに入れる。
  - 6 小鍋にサラダオイルと唐辛子を入れ、弱火にかけ煮立ったら甘酢を入れる。
  - 7 6を5のボールに入れ、冷蔵庫で味をなじませれば完成!
- \*冷蔵庫で1週間ほどは大丈夫です。

## 季節の野菜の揚げびたし



### 材料(2人分)

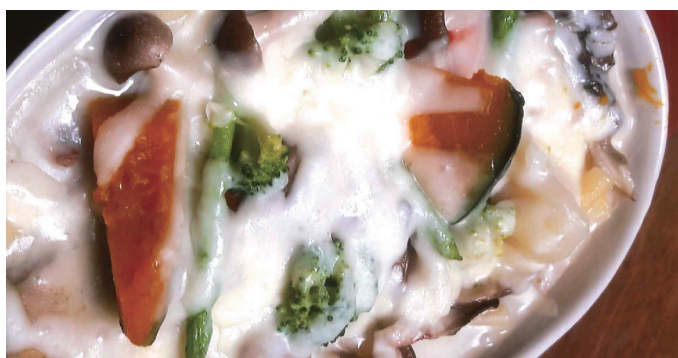
- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| ① 茄子……………2個     | ⑤ ミョウガ……………1/2個          |
| ② オクラ……………4本    | ⑥ 生姜……………少々              |
| ③ インゲン……………2本   | ⑦ つゆの素(3倍薄め)……………20ml    |
| ④ ネギ……………10cm程度 | ⑧ ココナッツオイル……………300~500cc |

### 【工程表】

- 1 材料を洗い、茄子は半分に切り、隠し包丁を入れる。オクラはうぶ毛を取り、がくと先端を切り落とす。インゲンは筋を取る。
- 2 1を1~2時間水にひたしておく。
- 3 つゆの素に刻んだネギ、ミョウガ、すりおろした生姜を入れてたれ完成。
- 4 2を水から出し、ペーパータオルで水気を取る。
- 5 4をココナッツオイルで素揚げする。(油はサラダオイルやてんぷら油でもOK)
- 6 素揚げした野菜の油をきり、たれに入れる。
- 7 2時間ほど冷蔵庫に入れておき、完成!



## 秋野菜とキノコのグラタン



### 材料(2人分)

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| ① 玉ねぎ……………1/5個       | ⑧ まいたけ……………30g    |
| ② にんじん……………1/5本      | ⑨ しめじ……………30g     |
| ③ ジャガイモ……………1/2個     | ⑩ アスパラ……………2本     |
| ④ 鶏肉(ムネ)……………100g    | ⑪ ブロッコリー……………4切   |
| ⑤ 牛乳……………300cc       | ⑫ (乾)マカロニ……………20g |
| ⑥ 山椒……………適量          | ⑬ カボチャ……………40g    |
| ⑦ クリームシチューの素……………40g | ⑭ とろけるチーズ……………適量  |

### 【工程表】

- 1 玉ねぎ、にんじん、ジャガイモ、鶏肉、牛乳、山椒を使ってクリームシチューを作る。
- 2 まいたけ、しめじ、アスパラをバターで炒める。
- 3 ブロッコリー、マカロニ、カボチャを茹でる。
- 4 器に茹でたマカロニを敷き、出来たクリームシチューをかける。
- 5 マカロニ以外の2、3の食材ととろけるチーズを上のにのせる。
- 6 オーブントースターに入れて、チーズが溶ければ完成!

