



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. そうめん
2. マグロのサラダ
3. サツマイモのみつ煮
4. 煮びたし

1. そうめん

材料 (5人分)

そうめん	乾	350~400g (1人分70~80g)	めんつゆ	水	500CC	薬味	ネギ	1本
				みりん	100CC		青しそ	10枚
				醤油	100CC		みょうが	2本
				鰹節	20g			

作り方

- ①そうめんは、表示の通り茹で、水にさらしてしっかり洗い、ざるにあげておく。
- ②めんつゆを作る
鍋に、水、醤油、みりん、鰹節を入れて、火にかけ2分位煮だす。火を止めて、鰹節が沈んだら、汙して冷ます。
- ③薬味は、それぞれ薄く切って、水にさらしてから、水気を切る。

2. マグロのサラダ

材料 (5人分)

マグロ(刺身用)	250g	焼き海苔	1枚	わさび醤油				
サニーレタス	1/2個	レモン	1/2個	サラダ油	大さじ3	練りわさび	小さじ1	
玉ねぎ	1/2個			酢	大さじ2	塩	小さじ1/2	
貝割れ	1P			しょうゆ	大さじ3	砂糖	小さじ1/4	

作り方

- ①マグロは、5~6ミリ厚さの薄切り。
- ②サニーレタスは、剥がして水につけ、パリッとしておく。玉ねぎは、横に薄く切り、水に放す。貝割れは、洗って水に放して、パリッとしておく。
- ③わさび醤油味のタレを作る。
ボールにサラダ油以外の調味料を入れ、泡立ててよく混ぜ、溶けたら、サラダ油を少しずつ混ぜておく。
- ④①と②を合わせて、食べる直前にわさび醤油をかける。
- ⑤のりをちぎって乗せる
レモンを薄切りにしたものを飾る。

3. サツマイモのみつ煮

材料 (5人分)

サツマイモ	300g	酒	大さじ1	クチナシの実	1個
砂糖	50g	塩	小さじ 1/3		

作り方

- ①サツマイモは、皮を剥いて、1センチ強の厚さの輪切りにし、水にさらす。
鍋にサツマイモとクチナシの実を入れ、かぶる位の水を入れて七分通りゆでる。
ゆでたら、ゆで汁を1/2程残して捨てる。
- ②①に調味料を入れて、20分程煮含める。
いもが柔らかくなったら火を止め、そのまま置いて味を含ませる。

4. 煮びたし

材料 (5人分)

ナス	3本	サラダ油	大さじ3	カツオパック(5g入り)	1袋
万願寺唐辛子	5本	そうめん用のめんつゆ	150 CC		

作り方

- ①ナスは半分に切って、太さによって半分になったナスを1/3又は1/4に切っておく。
- ②万願寺唐辛子は、3つに切り、種を出しておく。
- ③フライパンに少したっぷり目のサラダ油を熱し、ナス、万願寺唐辛子を焼く。しっかりと焼き目をつける様に焼く。
- ④焼き上がったら熱いうちにめんつゆをつけて、味を含ませる。
- ⑤器に盛り付け、鰹節を散らす。