

トマトのマリネサラダ



〔材料(4人分)〕

- トマト……4個
- 玉ねぎ……1個

《合わせ調味料》

- オリーブオイル……大さじ4
- らっきょう酢……大さじ4
- 塩……小さじ1と1/2
- こしょう……小さじ1/4

〔作り方〕

- ①玉ねぎをみじん切りにし、たっぷりの水にさらしザルにあげます。
- ②合わせ調味料の材料を混ぜ合わせ、水切りした玉ねぎを加えます。
- ③トマトを洗い、水分をよく拭きとり、食べやすい大きさに切ります。合わせ調味料と混ぜ、出来上がり♪

なすの照り焼き



〔材料(4人分)〕

- なす……4～5個
- 片栗粉……大さじ2
- 米油……大さじ2

《合わせ調味料》

- 醤油……大さじ3
- 砂糖……小さじ4
- らっきょう酢……大さじ2

〔作り方〕

- ①なすはガクを取り除き、よく洗い水分を拭きとります。
- ②なすを斜め切りにします。(切ってすぐ使う場合は水にさらさなくても大丈夫です。)
- ③なすに片栗粉をもみこむようにして、まぶしつけます。
- ④フライパンに米油をひき、なすを並べ入れ、ふたをして弱めの中火に10分ほどかけます。(加熱している間は放置します。)両面に焼き目が付いたら、全体をほぐしながら上下を返すように混ぜ合わせ、合わせ調味料を全体に混ぜながら煮汁を絡め、出来上がり♪

きゅうり漬け



〔材料(4人分)〕

- きゅうり……6～8本
- にんにく……2片(みじん切り)
- ごま油……大さじ2
- ※お好みで、鷹の爪、白ごま

《合わせ調味料》

- だいご味……200cc
- らっきょう酢……200cc
- 水……200cc

〔作り方〕

- ①食べやすい大きさにきゅうりを切ります。
- ②合わせ調味料を煮立たせる。沸騰したら火を止め、きゅうり、にんにくを加えます。
- ③ごま油を回し入れ、お好みで鷹の爪、白ごまを入れる。冷蔵庫で3時間寝かせ、出来上がり♪

とうもろこし入り蒸しパンケーキ



〔材料(4人分)〕

- とうもろこし……2本
- むしパンミックス……400g
- 牛乳……320cc

〔作り方〕

- ①とうもろこしは皮とひげを全部とり、水で軽く濡らしてラップでピッタリと包み、600ワットで4分加熱。
- ②とうもろこしをひっくり返して、600ワットでさらに2分加熱。とうもろこしが冷えたらそぎ落とします。
- ③むしパンミックスと牛乳を均一になるよう混ぜ合わせ、②を加えます。お好みの容器に生地を8分目まで入れて、中火の蒸し器で15分位蒸したら、出来上がり♪