



さわらの変わり西京焼き

●材料(4人分)

- ・さわら 4切れ ・塩 少々
- ・みそ 12g (小さじ2) ・みりん 6g (小さじ1)
- ・マヨネーズ 24g (大さじ2) ・白すりごま 6g (小さじ1)

●作り方

- ① さわらは塩少々をして10分ほどおき、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ② みそ、みりん、マヨネーズ、白すりごまを混ぜ合わせ、①を漬けて15分ほどおく。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで15分くらい、中に火が通るまで焼く。

今回は旬のさわらを使用していますが、他の魚や鶏肉でもおいしく作れます♪



納豆和え

●材料(4人分)

- ・ほうれん草 140g ・きゃべつ 70g
- ・にんじん 30g ・ひきわり納豆 120g
- ・しょうゆ 6g (小さじ1) ・かつお節 5g
- ・焼きのり 3g ・付属の納豆のタレ

●作り方

- ① ほうれん草は2cmくらいの長さ、きゃべつは細めの短冊切り、にんじんは細切りにする。
- ② ①を茹でて水気を絞る。
- ③ ボウルに②を入れ、かつお節、細かくちぎった海苔、しょうゆを加えて和える。味をみて納豆のタレを加えて調える。



野菜が苦手な子も納豆と和えることでよく食べます！

はんぺんのすまし汁

はんぺんやわかめからいいだしが出ます！

●材料(4人分)

- ・はんぺん 40g ・乾燥わかめ 2g ・たまねぎ 90g
- ・えのきたけ 50g
- ・かつお節 適量 ・しょうゆ 6g (小さじ1) ・塩 2g (小さじ1/3)

●作り方

- ① はんぺんは縦に4つに切り、5mm幅に切る。乾燥わかめは水で戻し、ざっくりと切る。たまねぎは横に半分に切り、薄切りにする。えのきたけは長さ2cmくらいに切る。
- ② かつお節でだしを取り、たまねぎ、えのきたけを加えて煮る。
- ③ 火が通ったら、わかめ、はんぺんを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ しょうゆ、塩を加えて調味する。

