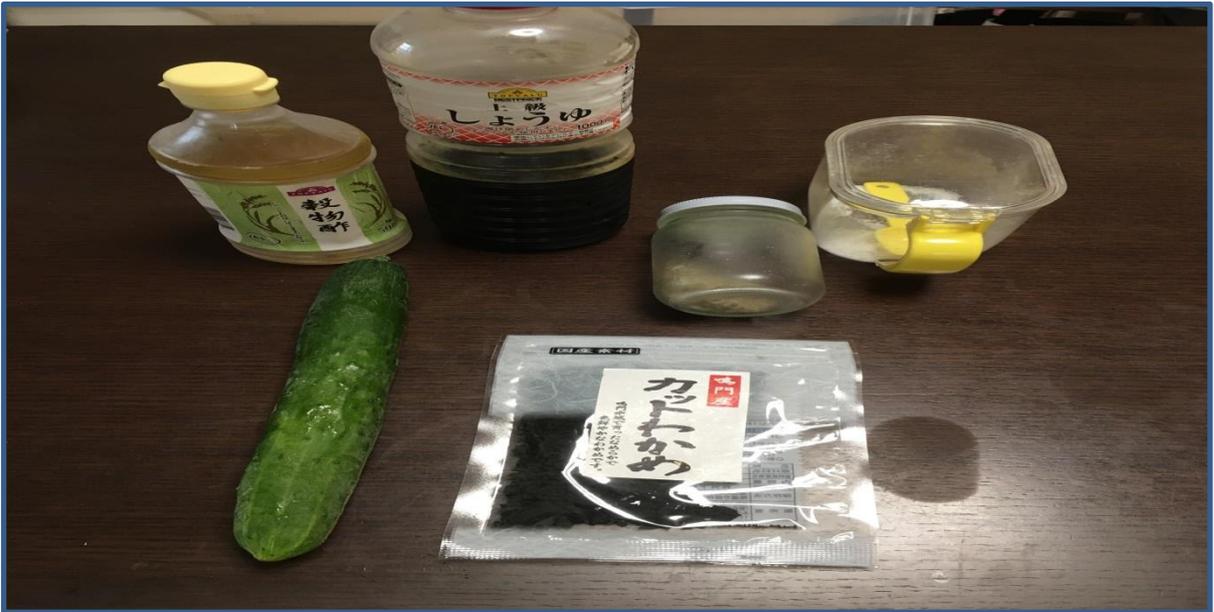


きゅうりとワカメの酢の物

【材料】4人分

きゅうり2本、ワカメ（塩蔵）40g、酢大さじ3、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ1
しらす15～20g



「作り方」

- ① きゅうりは、薄い小口切りにして、水2C、塩小さじ2の塩水につけてしんなりしたら、絞る。



② ワカメは流水で洗い水につけて戻し、熱湯をかけ水にとり、水気を絞って食べやすい長さ切る。

③ 「酢大さじ3、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ1」の調味料を混ぜ合わせる。



④ 食べる直前にきゅうり、わかめ、しらすを合わせて③の三杯酢であえ、器に盛る。



鶏の照り焼き

【材料】4人分

鶏もも肉2枚、小麦粉 適量

サラダ油小さじ2、酒大さじ1、レタス100g、トマト1個

「作り方」

- ① 鶏肉は余分な脂をとり、皮目にフォークで穴をあける。「酒、しょうゆ各大さじ1」を合わせた調味液に15分程漬けておく。
汁気をペーパータオルで拭き、小麦粉を薄くまぶす。



- ② フライパンに油小さじ2を熱し、①の鶏肉を皮から入れ、焼き色がついたら裏返す。酒大さじ1を入れてフタをし、弱火で6~7分蒸し焼きにする。中まで火が通ったらペーパータオルで余分な脂を拭き取る。



「酒、みりん、しょうゆ各大さじ2、砂糖大さじ1」を回しかけ、中火でタレをからめ照りよく仕上げる。食べやすく切り器に盛る。レタス、トマトをつけ合わせに飾る。



豆腐とねぎのみそ汁

【材料】4人分

木綿豆腐200g、ほんだし小さじ1・5、水4C、みそ40g、万能ねぎ4本分、
わかめ10~15g

「作り方」

① 豆腐はさいころ状に切る。ワカメは水で洗い、適当な大きさに切る。



② 鍋に水、だしを入れて火にかける。煮立ったら豆腐を加えて、少しぷつぷつしてきたら、ワカメを加える。
みそを溶き入れて、小口に切ったねぎを加える。煮立つ前に火を止めて器に盛る。

