

12月のおすすめメニュー

れんこんナムル (12月3日)



材料 (4人分)

れんこん	1節 (大)
きゅうり	2本
白ごま (すり)	小さじ1.5杯
酢	小さじ2杯
薄口しょうゆ	小さじ2杯
塩	少々
トウバンジャン	少々
ごま油	小さじ1杯

作り方

1. れんこんは 3mm のイチョウ切りにして、歯ごたえが残る程度に軽くゆでる。
2. きゅうりは 3mm の輪切りにして、塩もみし、水気を絞る。
3. 酢・薄口しょうゆ・塩・トウバンジャン・ごま油を混ぜあわせて、ドレッシングを作る。
4. れんこん・きゅうりを 3 のドレッシングであえて、最後に白ごまをふりかける。



さわらのねぎマヨ焼き (12月14日)



材料 (4人分)

さわら (80g)

4切れ

塩

少々

こしょう

少々

マヨネーズ

大さじ4杯

ねぎ

1本

作り方

1. さわらに塩・こしょうをふる。
2. ねぎを小口切りにする。
3. マヨネーズと切ったねぎをあわせる。
4. 天板にさわらを並べ、3のソースをかけて、210℃のオーブンで12分～15分焼く。



カミカミチップ (12月19日)



材料 (4人分)

小煮干し	10g
するめ	10g
アーモンド (細切り)	25g
砂糖	小さじ2杯
濃口しょうゆ	小さじ1/2杯
水	大さじ2杯

作り方

1. するめをはさみで細切りにする。
2. 小煮干し・するめ・アーモンドを小鍋で炒り、皿に取り出す。
3. 小鍋に砂糖・濃口しょうゆ・水を入れて沸かし、とろみがついたら火を止める。
4. 3に2を入れてからめる。

アーモンド以外にも、カシューナッツやくるみでもおいしくできますよ！

