

～ 鰺の梅しそロール焼き ～



〈材料〉5人分

鰺（アジ）	5尾
塩	少々
梅肉	50g
大葉	10枚
片栗粉	少々
油	少々
日本酒	大さじ2

〈作り方〉

- ① 梅干しは種を除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ② 鰺は頭と内臓をとって3枚におろし、水気をキッチンペーパーでふいて、塩少々をふる。
- ③ ②の鰺の内側に①の梅肉を塗り、その上に大葉を置き、くるくる巻いて、楊枝で止め、表面にうすく片栗粉をつける。
- ④ フライパンに少量の油を熱し、③を並べ入れ、中火で両面焼く。焦げ目がついたら、酒を入れて蓋をし弱火で2分ぐらい蒸し焼きにする。
- ⑤ 楊枝を抜いてお皿に盛りつける。

※ 鰺の代わりに鰯（イワシ）でも美味しく頂けます。

※ 片栗粉や油を使わずにオーブンやグリルで焼いてもOKです。

～ もずくにゅうめん ～



〈材料〉5人分

そうめん（乾）	50g（1束）
もずく（生）	150g
モロヘイヤ	50g（1/2袋）
生姜	1かけ
だし汁	650cc
酒みりん	5cc（小1）
薄口醤油	15cc（大1）
塩	1.5g（小1/3）

〈作り方〉

- ① モロヘイヤは下茹でし、水気を切り、細かく刻んでおく。
- ② 生姜はすりおろす。
- ③ そうめんはたっぷりの湯で茹で、ざるにあげて水で洗い、水気をきっておく。
- ④ 鍋にだし汁を入れて温め、酒みりん、薄口醤油、塩で調味する。
- ⑤ ④にもずくを加え煮立ったら火を止める。
- ⑥ 汁椀にそうめんを入れ、⑤を注ぎ、モロヘイヤと生姜をのせ

～献立例～



- 七分づきごはん
- 鰺の梅しそロール焼き
- いんげんと人参のごまあえ
- かぼちゃの煮物
- 漬物（きゅうりビール漬・茄子ぬか漬）
- もずくにゅうめん