

10/18 (火) カリカリきのこのサラダ (磯永 由紀さん)

1人分509kcal

(材料2人分)

- 舞茸：40g
 - しめじ：40g
 - えのき：80g
 - ベーコン：2枚
 - にんにく：1かけ
 - サラダ油：大さじ2
- A
- レタス：70g
 - きゅうり：60g
 - たまねぎ：1/4個
 - トマト：1/2個
 - くるみ：4個

- ① 舞茸・しめじは細く裂き、えのきは長さを3等分して、ほぐす。ベーコンは細切りにして、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のにんにく・ベーコン・きのこの順に入れてカリカリになるまで炒める。
- ③ Aのレタスは食べやすい大きさにちぎって、きゅうりは細乱切りにし、たまねぎは薄切りにして水にさらしておく。トマトは薄めのくし切りにし、くるみは割しておく。
- ④ Bをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に③を盛り、②をのせて、④のドレッシングを回しかける。

<ドレッシング>

- B
- 酢：大さじ4
 - サラダ油：大さじ2
 - 塩：小さじ1/2
 - 砂糖：小さじ2
 - 濃口醤油：大さじ1 1/2
 - みりん：小さじ1
 - ごま：大さじ1



10/19 (水) レンコダイと長芋団子の変わり揚げだし (YUMIKOさん)

1人分356kcal

(材料2人分)

- 長崎産レンコダイ(大)三枚おろし：2枚
 - 塩・こしょう：各少々
 - 片栗粉：適量
 - 長芋：200g
 - 片栗粉：大さじ3
 - 塩・こしょう：各少々
 - 片栗粉(衣用)：適量
- A
- にんじん：1/5本分
 - 赤・黄パプリカ：各1/8個分
 - ズッキーニ：1/5本分
 - いんげん：3本
 - オリーブオイル：大さじ1
- B
- 固形コンソメ：1個
 - 水：300ml
 - 塩・こしょう：少々
 - パセリのみじん切り：適量

- ① レンコダイは皮付きのまま三枚におろし、中骨を抜き、軽く塩・こしょうをふって、身側に薄く片栗粉をはたく。
- ② 長芋はラップをしてレンジにかけ、串がスーッと入るくらいまで加熱した後、食感が残るくらいにマッシュして、熱いうちに軽く塩・こしょう・片栗粉を混ぜる。
- ③ ②の長芋団子を①のレンコダイの大きさに合わせて丸め、レンコダイを包むようにかぶせる。
- ④ ③に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ⑤ Aは5mm角に切る。鍋にオリーブオイルを入れ、Aをサッと炒めて、Bを加え、ひと煮立ちして野菜スープを作る。
- ⑥ 器に④盛り、⑤のスープを周りに流し入れて、パセリを散らす。