

ガーリックマヨラスク



《材料：4人分》

バゲット	スライスして16枚分
マヨネーズ	適量
ガーリックパウダー	適量
ドライパセリ	適量

【1人あたり エネルギー158kcal 塩分 0.63g 1食分19円】

- オーブンを130度に余熱をかける。バゲットは6~7ミリ幅にカットする。
- カットしたバゲットを、天板に並べ、マヨネーズを塗る。
- ガーリックパウダーをかけ、ドライパセリをふる。
- 130度のオーブンで25分焼く。

ほんのり香るガーリックの香りが食欲をそそります♪
カリカリの食感をお楽しみください♪

にんにくのホイル焼き



《材料：4人分》

にんにく	1株
バター	大さじ1

【1人あたり エネルギー103kcal 塩分 0.15g 1食分62円】

- アルミホイルの中央にバターを広げるようにしてのせる。
- にんにくは薄皮をとり、1粒ずつにしてバターの上にのせる。
- 茶巾のようにホイルの口を閉じて、温めておいたオーブントースターで20分くらい加熱する。
竹串がすっと通るくらい柔らかくなると、出来上がり。

ほくほくのニンニクは、食べ応え満点☆
是非おためし下さい♪

カリカリガーリック奴



《材料：4人分》

豆腐	小2丁
にんにく	1~2片
ベーコン（細切り）	2枚分
オリーブ油	大さじ3~4
ネギ（小口切り）	小さじ1
あらびき黒コショウ	少々

【1人あたり エネルギー311kcal 塩分 0.3g 1食分142円】

- オリーブ油をフライパンの底面全体に広がるように入れ、にんにくをスライサーで横薄切りにしながら入れ、中火にかける。
- 細かな泡が出てきたら弱火にし、焦がさないようにゆっくりとかき混ぜながらきつね色になるまで揚げ焼きし、パリッとしてきたら取り出して油を切る。
- ベーコンをカリカリになるまで焼き、油を切る。
- 器に豆腐を盛り、にんにくとベーコンをのせ、残った油をかける。あさつきの小口切りを散らし、あらびき黒コショウを振る。

カリカリの食感がおいしいガーリック♪
オシャレな冷やっこをお楽しみ下さい☆

丸なすのにんにくみぞ団子



《材料：2人分》

丸なす または 米なす	1個
A	
味噌	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
にんにくのすりおろし	小さじ1/2
大葉	5~6枚
白ごま	適量
サラダ油	大さじ3

【1人あたり エネルギー269kcal 塩分 1.1g 1食分58円】

- 丸なすは縦半分に切り、水につけてアクをぬく。
- Aをよく混ぜ合わせて、合わせにんにくみぞを作る。
- なすの水気を拭き、包丁でまわり周と縦横に切り目を入れる。(食べやすいように、しっかりと奥まで包丁を入れる。)
- フライパンに油をいれて熱し、中火で皮の方から焼く。(色止め効果)
- 皮の部分に油が回ったら、返して焼く。蓋をして、弱火でじっくりと(8~10分)蒸し焼きにして、中まで火を通す。⇒箸を刺してみて、すんなり箸が通ったら、中まで焼けています。
- アルミホイルの上に置き、②の合わせにんにく味噌をのせる。
- オーブントースターでこんがり焼き目がつくまで焼く。
- 白ごま、大葉のせん切り(水さらししてから軽く絞る)をのせて盛り付ける。

にんにく味噌のいい香りが食欲をそそります☆
トロトロのなすにたっぷりつけてお楽しみ下さい♪

豚肉とにんにくの
スタミナ炒め



ボリューム満点の炒め物で夏バテを
吹き飛ばしましょう!!

《材料：2人分》

豚ロース肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
にんにく	(大)2かけ
赤唐辛子	1本
A	
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
細ねぎ	4本(20g)
オリーブ油	大さじ1
かたくり粉	少々
水	少々

【1人あたり エネルギー333kcal 塩分 3.1g 1食分322円】

- 豚肉は筋切りをして一口大に切っておく。塩・こしょうで下味をつける。にんにくは1かけを縦に厚めに切る。細ねぎは小口切りにする。赤唐辛子はヘタと種をとっておく。
- フッ素加工のフライパンで、豚肉を焼き色がつくまで中火で焼き、出てきたあぶらをとり、肉をとりだす。
- 2のフライパンにオリーブ油を入れて、弱火でにんにくと唐辛子を炒める。にんにくがきつね色になったら、2の豚肉をもどす。
⇒にんにくにしっかりと火がはいって、やわらかくなるまできちんと炒めること
- Aを加えてさっとからめ、唐辛子を除いて器に盛り、1の細ねぎをのせる。

ホワイトチョコで
レモンクリームラスク



《材料：4人分》

バゲット	スライスして16枚分
ホワイトチョコ	100g
レモン汁	小さじ1
(牛乳)	少々

【1人あたり エネルギー217kcal 塩分 0.45g 1食分55円】

- オーブンを130度に余熱をかける。バゲットは1cm幅にカットする。
- カットしたバゲットを、天板に並べ、130℃で30分焼く。
- 焼きあがったら天板をはずして、冷ましておく。
- ホワイトチョコを割って、湯煎にかける。レモン汁を少しづつ加える。固まつくるので、なめらかになるように混ぜておく。
- 冷めたラスクに4をバターナイフで塗る。(少し厚めがおいしい。) チョコが固まるまで置く。(夏場は冷蔵庫へ入れます)

さわやかな甘みがおいしいホワイトチョコレートのラスク♪
是非お楽しみください！