

【1人あたり 120円 エネルギー 172kcal 塩分 2.9g】

紅白なますと兴のアレンジ



《材料:作りやすい分量》

大根……………300g  
にんじん……………30g  
塩……………小さじ1/3  
砂糖……………大さじ1と1/2  
酢……………大さじ2と1/2  
塩……………少々

イクラ……………少々  
柚子の皮……………少々

スモークサーモン…6枚  
オリーブ油……………小さじ1  
ブロッコリースプラウト  
……………1パック

《作り方》

① 大根とにんじんは皮をむき、長さ4cmのせん切りにする。ボウルに入れて塩をふり、軽くもんで10分程おき、水気をよく絞る。  
② ボウルに〈甘酢〉を合わせてよく混ぜ、①を加えて混ぜて味をなじませる。⇒冷蔵庫で3~4日保存可能

【イクラなます】

③ なますを小鉢に盛り、ゆずの皮の千切りとイクラを飾る。(少し)

【スモークサーモン巻き】

④ ②のなますの1/3量の汁気を切り、オリーブ油を混ぜる。  
⑤ ブロッコリースプラウトの根元を落とす。  
⑥ スモークサーモンに、④⑤を少しづつつけて巻く。

さっぱり口当たりのいいなます 冷蔵庫で4日ほど持ちますので多めに作ってアレンジさせましょう

千草焼き

【1人あたり 251円 エネルギー 179kcal 塩分 1.2g】



《材料:2人分》

卵……………5個  
砂糖……………大さじ3  
みりん……………大さじ1  
薄口しょうゆ……………小さじ2  
塩……………小さじ1/3  
かに(缶)…1缶(汁も使用)  
はんぺん……………1/2枚  
きくらげ……………2g  
三つ葉……………20g  
サラダ油……………小さじ2

《作り方》

① きくらげはさっと洗い、水につけて戻す。(2~3時間)もみ洗いで水気を切る。石突きをとり、細切りにする。  
② かに缶の身はほぐし、軟骨を取り除く。  
③ はんぺんは金ザルでこして、細かくする。  
④ 三つ葉は、2cm長さに切る。  
⑤ ボウルに卵を割り入れて溶き、砂糖・みりん・薄口しょうゆ・塩を加えてよく混ぜる。  
⑥ ①②③④を加えて混ぜる。  
⑦ 卵焼き器を中火にかけサラダ油を入れてよくなじませる。  
⑧ ⑥を流し入れ、大きくかき混ぜて半熟状に火をとおり、蓋をして弱火で2~3分焼く。  
⑨ 平らな木蓋や皿を使って、上下を返し、再び蓋をして2~3分焼く。火を止めて、(蓋をしたまま)2分おく。(余熱で中まで火をとおりす)  
⑩ まな板に取り出し、冷めてから好みに切り分ける。

具沢山でふわふわ 甘くて、上品な卵焼きをお楽しみください。

手作りベーコン

【1人あたり 76円 エネルギー 176kcal 塩分 0.25g】



《材料:10人分》

豚バラブロック肉…500g  
塩……………大さじ1  
こしょう……………小さじ1  
ナツメグ……………小さじ2  
茶の葉……………大さじ2  
ローリエ……………2枚

《作り方》

① 豚肉は常温に戻しておく。  
② 塩・こしょうを全体にまぶし、脂の面を中心に、スパイスをふる。  
③ オープンで使える皿(鍋)の底に、アルミホイルを敷き、その上に茶の葉を置く。ローリエを上に乗せる。  
④ その上に別のアルミホイルをのせ、②の豚肉を包むようにする。(茶葉がつかないように、土手を作る。)  
⑤ ふたなしで、余熱なし。120℃で90分焼く。  
⑥ 焼き上がった粗熱がとれるまでオープン庫内で冷ます。そのまま食べる時は、フライパンなどで焼いて粒マスタードをたっぷり添えて。  
冷めてから冷蔵庫に移して5日程保存可能。長期保存の場合は調理しやすい大きさに切り、ラップで包んで冷凍庫保存する。  
●茶葉は、余っているもので大丈夫。緑茶だけでなく、紅茶、ウーロン茶、フレーバーティー(アップルティーなど)でも大丈夫です。

いぶされたような香りで  
ベーコンのうまみを引き立てます