

とうもろこしごはん

材 料	分 量	作 り 方
とうもろこし	1 / 2 本	①米は洗ってザルにあげておく。 ②とうもろこしは実を包丁で切り落とす。 ③炊飯器に米を入れ水加減をし、塩、とうもろこしの実と芯を入れ炊く。 ④蒸らし終わったら芯をとりのぞく。
塩	小さじ1 弱	
米	2 合	
酒	大さじ1	

あじのガレット (5 人分)

材 料	分 量	作 り 方
あじのフィレ	10 枚	① あじはキッチンペーパーでみずけを取っておく。 ② にんにくはみじん切り、ローズマリーはこまかくきざむ。 ③バットに②とパン粉を入れ、塩、こしょう、オリーブオイルを入れて良く混ぜる。 ④あじを③のバットの中に皮を下にして入れパン粉をまぶし角切りしたチーズをのせ、パン粉とチーズを巻くように尾の方から巻く。 ⑤てっばんにクッキングシートを敷きその上に④をきれいにならべ、平らにして残ったパン粉も上から全体にのせる。 ⑥180℃に予熱しておいたオーブンで25～30分位パン粉に少しこげ目がつく位に焼く。
パン粉	80g	
にんにく	1 カケ	
チーズ	適量	
オリーブオイル	大さじ2	
ローズマリー	少々	
塩	適量	
こしょう	適量	
トマトケチャップ	お好みで	



パン粉にオリーブオイル
ローズマリー、塩こしょう
にんにくを混ぜました。



解凍したあじの水気をキッチン
ペーパーでとります。
かるく塩・こしょう



チーズをあじで巻いてパン粉でくるみます
平らにして残りのパン粉ものせてください。
温めておいたオーブン 180℃で 25 分位焼く。

※ガレットはフランス料理のお菓子の名称で薄くて丸い物です。そば粉のガレットは良く知られていますが、丸くて平たいパンケーキやお料理もガレットと呼ぶそうです。

ポテトサラダ (4～5 人分)

材 料	分 量	作り方
じゃがいも	3 個 (約 300g)	① ジャがいもはピーラーで皮をむく。(芽の部分は取る) たて半分に切り半月切りにする。にんじんはいちょう切り ② ①をなべに入れ全体がかぶるくらいの水と塩 (小 1/2) を入れゆでる (ふっとうしてから中火で 10 分位) ③ きゅうりは薄いわ切りにし軽く塩もみする。 ④ スライスハムは 1 cm位の幅のたんざく切り。 ⑤ マヨネーズにハチミツを混ぜておく。 ⑥ ゆで卵は皮をむきあらみじん切り ⑦ ジャがいもとにんじんがゆであがったら、ザルにあげお湯 を切る。あけた鍋に入れ水気をとばす。ボールに入れつぶ しします。 ⑧ ③のきゅうりはしぼって水気を取る。 ⑨ ハム、たまご、きゅうりを⑦のボールに入れマヨネーズで あえる。 ⑩ レタス、プチトマトを使いもりつける。
にんじん	1/4 本	
たまご	1 個	
きゅうり	1/2 本	
スライスハム	2 枚	
マヨネーズ	大さじ 3 強	
塩・こしょう	少々	
ハチミツ	小さじ 1	
レタス	3 枚	
プチトマト	1 個	

甘酒と西瓜^{すいか}のドリンク (1 人分)

材 料	分 量	作り方
甘酒	60 ml	① すいかは種を取り塩少々入れミキサーにかける ② 甘酒をコップに入れ上からすいかのジュースを入れる。う まく入れられるときれいに二層になる。
すいか	40 ml	
塩	少々	