

## 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。
塩	小さじ1弱	②とうもろこしは実を包丁で切り落とす。
米	2合	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。
酒	大さじ1	④蒸らし終わったら芯をとりのぞく。

## 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。
パン粉	80g	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。
にんにく	1カケ	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。
チーズ	適量	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。
オリーブオイル	大さじ2	⑤てっぺ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。
ローズマリー	少々	⑥180°C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。
塩	適量	
こしょう	適量	
トマトケチャップ	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°C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 じゃ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
にんじん	1/4本	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(ふつとうしてから中火で10分位)
たまご	1個	③ きゅうりは薄いわ切りにし軽く塩もみする。
きゅうり	1/2本	④ スライスハムは1cm位の幅のたんざく切り。
スライスハム	2枚	⑤ マヨネーズにハチミツを混ぜておく。
マヨネーズ	大さじ3強	⑥ ゆで卵は皮をむきあらみじん切り
塩・こしょう	少々	⑦ じゃがいもとにんじんがゆあがったら、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ます。
ハチミツ	小さじ1	⑧ ③のきゅうりはしほって水気を取る。
レタス	3枚	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。
プチトマト	1個	⑩ レタス、プチトマトを使いもりつける。

## 甘酒と西瓜のドリンク (1人分)

材 料	分 量	作り方
甘酒	60ml	① すいかは種を取り塩少々入れミキサーにかける
すいか	40ml	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。
塩	少々	