

鯖のおろしソースがけ (4月)

材料	4人分	作り方
鯖(3枚おろし)	4切れ	① 椎茸はフライパンで両面を焼き、細い千切りにする。 人参も3cm長さの細い千切りにする。三つ葉は2cm長さに切る。 大根はすりおろして、軽く水気をきっておきます。 ② ボールに大根おろし、醤油、みりん、酢、 ごま油、砂糖を入れてよく混ぜ、椎茸、人参、三つ葉と和え、 おろしソースを作る。 ③ 鯖は一口大のそぎ切りにし、酒とこしょうをふり、薄く 小麦粉をまぶす。 ④ フライパンにひたひたの油を熱して揚げ焼きにする。 ⑤ 鯖を皿に盛り、おろしソースをかける。
酒・こしょう	少々	
小麦粉	適量	
サラダ油	適量	
椎茸	48g	
人参	30g	
三つ葉	20g	
大根	200g	
醤油	大さじ1	
みりん	大さじ2/3	
酢	大さじ2/3	
ごま油	小さじ1・1/3	
砂糖	小さじ1/3	

キャベツのサラダ (4月)

材料	4人分	作り方
キャベツ	300g	① くるみはフライパン等で1~2分軽く焼いて、粗めに 刻んでおく。 ② りんご3/4は皮を少し残してくし形に切り、芯を除き 薄切りにする。残りの1/4は飾り用に切っておく。 塩水に10分位つけてざるにあげる。 キャベツは千切りにして、さつと茹で、冷めてからかたく絞る。 ③ ボールに塩・酢・マヨネーズを合わせてドレッシングを 作り、キャベツとりんご、くるみの半分を入れて和える。 器に盛って残りのくるみを散らす。
りんご	1個	
くるみ	20g	
塩水		
塩	小さじ1/2	
酢	大さじ1	
マヨネーズ	大さじ3	

