

ヘルシーキッシュ (7月)

材料	4人分	作り方
春巻きの皮	4枚	① アスパラははかまを取り、3cm長さに切る。玉葱はみじん切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。ツナ缶は汁気をきっておく。春巻きの皮は4つに切っておく。 ② フライパンにバターを入れて火にかけ、アスパラガス、玉葱、しめじ、ツナ缶の順に加えて炒め、塩、こしょうをする。 ③ 卵を割りほぐし、牛乳、生クリーム、チーズと先程炒めた②を入れて混ぜ合わせる。 ④ フライパンにクッキングペーパーを敷いて、春巻きの皮をずらしながらまんべんなく並べる。その中に③を流し入れ、蓋をして弱火で15～20分程焼く。 (耐熱容器にサラダ油を塗り、春巻きの皮をずらしながらまんべんなく並べ、その中に③を流し入れ、180℃のオーブンで25～30分程度焼いてもよい。)
ツナ缶	小1缶	
アスパラガス	1束	
玉葱	1/2個	
しめじ	100g	
バター	大さじ2	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
卵	3個	
牛乳	100cc	
生クリーム	100cc	
ピザ用チーズ	100g	
サラダ油	適量	

夏野菜の揚げ浸し (7月)

	4人分	作り方
かぼちゃ	80g	① 薄口醤油、だし汁、練りわさびを混ぜて、つけ汁をつくる。 ② 茄子は縦4つ割りにし、塩水に浸す。水気をふいておく。かぼちゃは5mm厚さ、赤パプリカは縦8等分に、ズッキーニは1cmの輪切り、おくらのはがくを削っておく。舞茸は石づきをとって小房に分けておく。 ③ それぞれを160℃の油で揚げる。 ④ つけ汁に浸し、味をなじませまる。(つけ時間はお好みで)
舞茸	80g	
茄子	120g	
赤パプリカ	80g	
ズッキーニ	80g	
おくら	40g	
薄口醤油	大さじ2	
だし汁	120cc	
練りわさび	適量	
揚げ油		

