

鰯の味噌チーズ春巻き (8月)

	4人分	作り方
鰯	4尾	① 鰯は3枚におろして、縦半分に切ります。
スライスチーズ	2枚	② チーズは縦4等分に切る。
白葱	75g	③ 白葱は小口切りにし、おろし生姜、味噌と混ぜて葱味噌を作る。
おろし生姜	2かけ分	④ 春巻きの皮に青じそ、鰯、チーズ、葱味噌、鰯の順に重ねて巻き、小麦粉と水を混ぜたのりでふちをとめる。
味噌	小さじ1	⑤ 170～180℃の油できつね色になるまで3～4分揚げる。
春巻きの皮	8枚	⑥ ミントマトを添える。
青じそ	8枚	
〔小麦粉	大さじ1/2	
〔水	大さじ1	
揚げ油	適量	
ミントマト	8個	

切干大根のカレー炒め (8月)

	4人分	作り方
切干大根	35g	① 切干大根は水でもみ洗いし、ぬるま湯に15分位浸してもどす。水気をしぼり、食べやすく切る。
もどし汁	150cc	② 人参は薄い千切りにする。いんげんは茹でて薄い斜め切りにする。
だし汁	150cc	③ 鍋に切干大根を入れ、もどし汁、だし汁、みりん、薄口醤油を入れて火にかける。煮立ったら時々混ぜながら、弱火で味がしみ込むまで煮る。
みりん	大さじ1・1/3	④ フライパンに油を熱して人参を炒め、切干大根も加えて炒める。カレー粉といんげんを加えて炒め、こしょうで味をととのえる。
薄口醤油	大さじ1	
人参	100g	
いんげん	30g	
サラダ油	大さじ1	
カレー粉	小さじ1/2	
こしょう	少々	

