

鮭のホイル焼き (10月)

材料	4人分	作り方
鮭切り身(60g)	4切れ	① 鮭の水気をふき、酒をふりかけておく。
酒	大さじ2	② 味噌、マヨネーズ、酒、七味唐辛子を入れ
しめじ	1パック	混ぜ合わせ、味噌マヨネーズを作る。
キャベツ	40g	③ しめじは石づきを取り、小房に分ける。玉葱は薄切り、
人参	40g	キャベツは小さめのざく切り、人参は短冊切りにする。
玉葱	1／3個	③ アルミホイルの真ん中に玉葱とキャベツを敷き、鮭をのせ、
味噌	60g	しめじと人参、②の味噌マヨネーズをのせる。
マヨネーズ	大さじ1	④ アルミホイルの四方を折り返して包む。
酒	小さじ2	⑤ フライパンにホイルを並べ、熱湯を入れて蓋をして
七味唐辛子	少々	弱火で10分程度加熱する。

じゃが芋とりんごのサラダ (10月)

材料	4人分	作り方
じゃが芋	200g	① じゃが芋と人参は皮をむき1cmのさいの目に切り、
人参	60g	下茹でをする。
きゅうり	1本	② きゅうりは5mm幅の半月切りにし、塩をふりしんなり
りんご	1／2個	させてしぼる。
マヨネーズ	大さじ4	③ りんごは4等分に切り、いちょう切りにして塩水につけて
塩	少々	ざるにあげる。
こしょう	少々	④ じゃが芋、人参、きゅうり、りんごとマヨネーズを和える。
		⑤ 塩、こしょうで味をととのえる。

