

鯖のごま焼き

(4月)

材料	4人分	作り方
鯖(80g)	4切れ	① にんにくはすりおろす。 ② 生姜汁、にんにく、醤油を混ぜ合わせ、鯖を10分程度漬け込む。 ③ 鯖の汁気を取り除き、皮の面に白いりごまをつける。 ④ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、鯖を並べ、火が通るまで焼く。
生姜汁	小さじ2	
にんにく	1かけ	
醤油	大さじ1	
白いりごま	大さじ2	
サラダ油	大さじ1	

白和え

(4月)

材料	4人分	作り方
木綿豆腐	300g	① 生椎茸は半分に切り、千切りにする。 板こんにゃくは短冊切りにして下茹でをする。 ② 油揚げは油抜きをして千切り、きくらげはもどして千切り、人参は短冊切りにする。 ③ 鍋に椎茸、こんにゃく、油揚げ、きくらげ、人参、だし汁を入れて火にかけ、砂糖、醤油を入れてやわらかくなるまで煮てから、冷ましておく。 ④ 絹さやは筋を取り、斜めに切って色よく茹で、ざるにあげておく。 ⑤ 木綿豆腐は熱湯でさっと茹でて水気を切っておく。 ⑥ 白ごまは炒ってからすり鉢ですり、木綿豆腐を加えてよく混ぜる。 ⑦ ⑥に塩、砂糖を加えてすり混ぜ、③の具を汁気を切って入れ、絹さやと共に和える。 ⑧ 器に盛り、木の芽をたたいてのせる。
生椎茸	2個	
板こんにゃく	1/3枚	
油揚げ	1/2枚	
きくらげ	1.5個	
人参	45g	
だし汁	1.5カップ	
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ1強	
絹さや	20g	
白ごま	大さじ2	
木の芽	適量	
砂糖	大さじ1.5	
塩	小さじ1/3	

