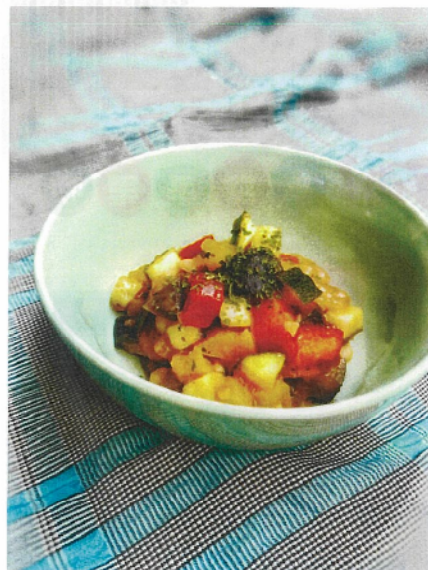


本日のレシピ



shokulku Seminar mini sishokukai reshipi



【材料】4人分

にんにく	1片
玉ねぎ	1/2個
オリーブ油	大さじ2
セロリ	1/2本
ブナビー	50g
なす	1本
パプリカ黄	1/4個
パプリカ赤	1/4個
ズッキーニ	1/2本
昆布茶	小さじ2
白ワイン	大さじ3
ロリエ	1枚
カゴメトマトケチャップ	大さじ2
塩・こしょう	少々
ドライハーブ	少々

ラタトゥイユ

冷めても美味しくいただけ、作り置きに便利です。ケチャップを使うことでうまみが増します。

- 1 にんにくをみじん切りに、その他の野菜を1.5cm角に切ります。
- 2 フライパンに、にんにくとオリーブ油をいれて弱火で熱し、玉ねぎ、セロリ、ブナビー、なす、パプリカの順に加えて中火で炒め、白ワインとロリエ昆布茶を加え5分ほど煮ます。
- 3 ケチャップ、ズッキーニを加えて更にさっと炒め、塩・こしょうで味をととのえて、ドライハーブをふっていただきます。



鮭のチャンチャン焼風 トマトパツツァ

トマトソースと味噌のうまみが鮭やあさりによく合います。郷土食のチャンチャン焼きの様にアウトドアでも楽しんでほしいレシピです。

【材料】4人分

カゴメ基本の	エリンギ	2本	
トマトソース	1缶	キャベツ	1/8個
白味噌	大さじ1	かぼちゃ	60g
みりん	大さじ1	玉葱	1/2個
生鮭	4切	塩・胡椒	少々
あさり	120g	パセリ	1/2束

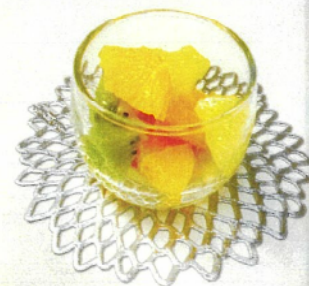
- 1 野菜類は2,3cmの一口大に切ります。生鮭の切り身は塩、胡椒を少々振り、二つに切っておきます
- 2 加熱前のフライパンにトマトソースを入れ、ところどころに白味噌も散らします
- 3 鮭とあさり、そのほかの材料を並べてふたをし中火で加熱し、沸騰後みりんも加えて弱火から中火で10分ほど蒸し煮にします
- 4 胡椒で調味し、刻んだパセリをちらしていただきます

あしりは立て塩水500mlに大さじ1の塩の入ったバットに並べアルミホイルをかぶせて常温に3~5時間おいて砂抜きします。

果物のマリネ

フルーツをかんたん酢と砂糖に漬け込むだけで夏におすすめのデザートに。シロップが出来たら、炭酸で割って飲むのもお勧めです。

- 1 フルーツは皮をむいて好みにカットする
- 2 かんたん酢と砂糖をボウルに合わせ、①のフルーツを漬け込みます
- 3 味が染みるまで冷蔵庫に入れ、冷やしていただく



【材料】4人分

オレンジ	1個	かんたん酢	大3
グレープフルーツ	1/4個	砂糖	大2
キウイフルーツ	1個		