

7 とろかつお焼き

かつをの風味が効いている

取り合せ例 焼きなすの煮びたし
しいたけと大根のみそ汁



材 料 (4人分)	
とんかつ肉 しょう油 みりん	1枚 大さじ1 大さじ1
しいたけ	1パック
かつお節	2パック (10g)

作 り 方

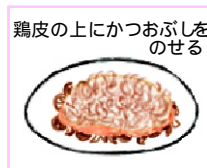
とんかつ肉をビニール袋に入れ、分量のしょう油、みりんを加えてよくこみ、空気を抜いて 袋の口を結び 冷蔵庫に入れて 約1時間漬け込む。



しいたけを一口大に切り 大き目の皿に並べる。しいたけを覆うように 漬け込んだとんかつの皮を上にして皿にのせる。



その皮の上に、かつお節をまんべんなく降りかける。



ふたをして、レンジ500Wで約10分加熱する。加熱後とんかつを一口大に切り分け、敷いていたしいたけと共に盛り付ける。

8 にんにくの芽のベーコン巻き

取り合せ例 いかとキャベツの炒め物
中華スープ



材 料 (3個分)	
にんにくの芽	一束
ベーコン	3枚

🌀 にんにくの芽の代わりに、ピーマン・セロリ・ねぎを使って……

作 り 方

にんにくの芽一束を洗って、まな板の上で塩をほんの少しふりかけ板ずりする。そのまま4・5cmに切りそろえる。



ベーコンの上に、切る前の2本分の にんにくの芽を横にならべ手前から巻いていく。巻き終わりを下にして、皿に並べる。



ふたをして レンジ500Wで約3分加熱する。

