

初かつお たたき風サラダ

<材料>

かつお（刺身用）	約400g
ミニトマト	10コ
オクラ	6本
新たまねぎ	1コ
みょうが	4コ
レタス	4~5枚
デコポン	1/2コ
ポン酢	200ml
太白ごま油	50ml
薄力粉	適量
パン粉	適量
卵	1コ
オリーブ油	大さじ3



<作り方>

- 1 ミニトマトは、ヘタを取り皮に切り込みを入れ沸騰した湯にくぐらせた後、冷水に入れ、皮をむいて半分に切る。
- 2 オクラは、ガクを取って塩少々でもんでうぶ毛を落とし、1分ほど熱湯に入れたら冷水にとり水気をきって一口大に切る。
- 3 新たまねぎは、皮をむき4等分に切り、繊維を切るようにスライスし、水にさらす。
- 4 みょうがは、縦にうす切りにする。
- 5 レタスは、ひと口大にちぎっておく。
- 6 容器にポン酢4、太白ごま油1の割合で入れ、半分に切ったデコポンの汁を適量絞ったらペットボトルなどに移し、よく混ぜ合わせておく。
- 7 かつおは、柵のまま薄力粉をまぶし溶いた卵にくぐらせた後、全体にパン粉をつける。
- 8 フライパンにオリーブ油を入れ熱したら、強火で焼き色がつくまで3面とも焼く。
(※焦げやすいので、注意してください。)
- 9 お皿に、1のミニトマト、2のオクラ、3の新たまねぎ、4のみょうが、5のレタスを盛りたら、デコポンを適量絞ってかける。
- 10 8のかつおを約1センチの厚さにそぎ切りにし、皿に盛り付け6のドレッシングをたっぷりかけたら、出来上がり！！

竹の子と肉のからみ焼煮

<材料>

たけのこ（水煮）	2本
牛肉切り落とし	約200g
粉ざんしょう	適量
オリーブ油	大さじ1

煮込み用の調味料

みりん	100ml
酒	100ml
濃い口しょうゆ	100ml
砂糖	50g



<作り方>

- 1 たけのこ（水煮）は、ひと口大に切り 熱湯に約40秒ほど入れ水にさらし、くさみを取る。
- 2 器にみりん100ミリリットル、お酒100ミリリットル、濃い口しょうゆ100ミリリットル、砂糖50gを混ぜ合わせておく。
- 3 牛肉の切り落としは、ひと口大に切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、1のたけのこと3の牛肉を加えほぐしながら約1分ほど炒めたら、2の合わせ調味料を150ミリリットル程入れる。
- 5 牛肉が硬くなるので火が通りすぎないように注意し、約1分煮たら火を止め器に盛る。
- 6 フライパンに残った煮汁を煮詰め器にかけたら、粉ざんしょうをまぶして完成！！