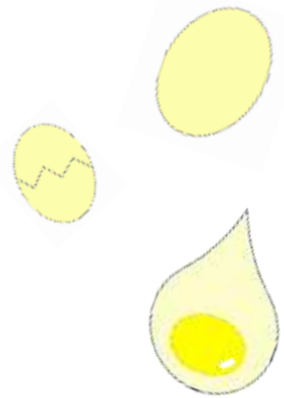


たまごマヨネーズ



★ 材料 ★

・卵	2個	・マヨネーズ	適量
・ツナ缶	1個	・塩コショウ	適量
		・サラダ油	大さじ1

★ 作り方 ★

1. 卵とツナ缶、塩コショウをボウルに入れ、かき混ぜる。
2. 熱したフライパンにサラダ油を加え、温まったら強火にして、「1」を流し入れる。
3. 箸でかき混ぜながら火を通す（炒り卵の要領で）。
4. 火が通ったら、器に盛りつけ、マヨネーズをかけて完成。



ナスとチンゲン菜のオイスターソース炒め

★ 材料 ★

・ナス	1本	・しょうゆ	小さじ1
・チンゲン菜	1株	・塩コショウ	適量
・豚肉細切れ	200グラム	・片栗粉	適量
・オイスターソース	大さじ1	・にんにく（チューブ）	1～2センチ
・酒	大さじ1	・サラダ油	大さじ1

★ 作り方 ★

1. ナスはよく洗ってへたを取り、1口大の乱切りにする。
2. チンゲン菜はよく洗って根元の部分を切り落とし、ざく切りにする。
3. 豚肉は塩コショウで軽く下味をつけ、ポリ袋やボウル等を使って片栗粉をまぶす。
4. フライパンにサラダ油とにんにくを加えて火にかける（油が高温になるとにんにくが跳ねるので注意する）。
5. 油が温まって、にんにくの香りがたってきたら、豚肉を加えてよく火を通す。
6. 豚肉に火が通ったら、ナスとチンゲン菜を加え、しんなりするまで炒める。
7. オイスターソース、酒、しょうゆを加え、からめるようにさっと炒め、とろみがついたら完成。



包丁不要！

でも本格ツナのトマトソーススパゲティ

★ 材料 ★

・スパゲティ	240グラム	・トマト缶（カット）	1缶
・ツナ缶	1缶	・オリーブオイル	大さじ3
・ローリエ	1枚	・パセリ	適量
・塩	小さじ1/2（茹でる用：20グラム）		

★ 作り方 ★

1. フライパンにオリーブオイルとツナ缶を入れて中火にかけ、ふつふつしてきたらトマト缶と塩、ローリエを入れ、焦がさないようたまに混ぜながら煮る。
2. 鍋に水2リットルと塩を入れ沸騰させる。沸騰したらスパゲティを入れて、袋の表示時間より3分短く茹でる。
3. スパゲティと茹で汁50ミリリットルを「1」のフライパンに入れて、好みの硬さになるまで煮込む。
4. 皿に盛りつけパセリをふりかけて完成！
（ローリエはよけておくか、飾りとして盛りつける）
5. 食べ終わったら食器と調理器具をよく洗って片付ける。（片付けまでが料理です。）



鯛とナスのベニエ 爽快ソースとともに

★ 材料 ★

<下ごしらえ>

- ・釣ってきた鯛（釣れないときはスーパーで切り身を買う） 1匹
- ・大葉 4枚 ・長ナス 2本 ・ゴマ 適量
- ・塩 少々 ・オリーブオイル 大さじ2

<ベニエ衣>

- ・薄力粉 100グラム ・ドライイースト 10グラム
- ・ビール 135グラム

<爽快ソース>

- ・ポン酢 適量 ・エクストラバージンオリーブオイル 適量
- ・レモン 1個（適量） ・はちみつ 量はお好みで（レシピ内：大さじ1）

※ポン酢とオリーブオイルは1：1になるように

★ 作り方 ★

<釣り>

- ☆ 自分の好きなところへ行き、鯛を釣ってくる。釣れないときはスーパーによって、あたかも釣ったように購入して、家族にみせる。

<ベニエ衣>

1. 薄力粉、ドライイースト、ビールを入れ混ぜる。
2. ラップをかけ、あたたかいところで30分放置し発酵させる。

<下ごしらえ>

1. 釣った鯛を三枚におろして、皮をはいで柵をつくる。
2. 柵をつくったら、そぎ切りにして、適当な大きさにする。

3. 切り身にした鯛に塩をして、5分放置する。その後オリーブオイル、ゴマをかけて全体を混ぜる。
4. 長ナスを半分の大きさに切り、ラップに包み、600ワットのレンジで1分加熱する。
5. レンジで加熱し、しんなりしたら氷水につけて粗熱をとる。
6. 冷めたナスをたてに半分切れ込みを入れ、ナスを平べったく伸ばし、キッチンペーパーでしっかりと水気をとる。ここでしっかり水気をとらないと、やわらかい仕上がりになる。
7. 冷めたナスを平べったくしたら、そこに大葉、鯛の切り身を置き、くるくるとナスで巻く。うまく巻けないときは、つまようじなどを使うとやりやすい。
8. 薄力粉をまぶし、ベニエ生地にくぐらせ、190度の油で揚げる。
9. 生地が膨らみ、きつね色になればあげる。

〈爽快ソース〉

1. ポン酢とオリーブオイルを1：1で混ぜ、好みではちみつを加える。
2. 柑橘系（今回はレモン）の果汁と皮を入れる。

