

## <魚のごまみそ焼き>

材料(4人分)		作り方
白身魚	60g×4枚	1) 白身魚は洗って水気をきる。 酒、マヨネーズ、みそ、みりん、白すりごまを合わせ、白身魚を漬ける。 2) フライパンにサラダ油を熱し、1)を並べ、フタをして焼く。
酒	小さじ2	
マヨネーズ	大さじ3	
みそ	小さじ1	
みりん	小さじ2	
白すりごま	大さじ1	
サラダ油	小さじ1	

## <菊の花入りかぶの甘酢煮>

材料(4人分)		作り方
かぶ	200g	1) かぶ、きゅうりはいちょう切りにする。 菊の花は花びらをつみ、酢水でさっと茹でて水にとり、水気をしぼる。 2) 鍋に酢、砂糖、塩を合わせて火にかけ、煮立ったら、菊の花を入れてかたまりをほぐし、かぶときゅうりを入れて煮る。
きゅうり	1本	
菊の花	15g	
酢	小さじ5	
砂糖	小さじ5	
塩	少々	

## <サンマーメン>

※神奈川県のご当地ラーメンです。 広東語で生(サン)は「新鮮でシャキシャキした」馬(マー)は「上に載せる」という意味。

材料(4人分)		作り方
生中華めん	240g	1) 生中華めんは切っておく。 2) もやしはざく切り、にんじんは短冊切り、にらは1.5cmに切る。 3) 鍋にごま油を熱し豚こま肉、にんじんを炒め、もやし、にらを加えさらに炒める。 4) 水(900ml)、かつお粉を加え煮込む。 しょうゆ、塩を加え、同量の水で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつける。 5) 生中華めんを茹でて器に盛り、4)をかける。
豚こま肉	50g	
ごま油	小さじ1	
もやし	100g	
にんじん	1/3本	
にら	1/3束	
かつお粉	小さじ1	
しょうゆ	小さじ3	
塩	小さじ1/2	
かたくり粉	適量	

## <南瓜ようかん>

材料(6人分)		作り方
かぼちゃ	350g	1) かぼちゃは皮をむき、一口大に切って茹でる。 軟らかくなったら水気を切り、熱いうちに潰す。 2) 1)に三温糖、分量の水で溶いたスキムミルクを加え、火にかけ混ぜる。 3) 粉寒天と水を合わせて火にかけ、煮溶かす。 吹きこぼれないよう、2分間沸騰させ、2)に混ぜる。 4) 容器に流しいれ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。固まったら切り分ける。
三温糖	35g	
スキムミルク	40g	
水	40g	
粉寒天	4g	
水	180g	