

## <まり揚げ>

材料(4人分)		作り方
木綿豆腐	1丁(350g)	1) にんじん、ねぎはみじん切りにする。 グリーンピースは茹でておく。 2) 豆腐は押しておく。にんじん、ねぎ グリーンピース、豚ひき肉、かたくり粉、たまご 塩を入れ、良くこねる。 3) 丸めて油で揚げる。
にんじん	1/3本	
ねぎ	1/2本	
グリーンピース(冷凍)	20g	
豚ひき肉	100g	
かたくり粉	大さじ2	
たまご	1/2個	
塩	小さじ1/3	
サラダ油	適量	

## <ココロサラダ>

材料(4人分)		作り方
きゅうり	1本	1) きゅうり、ハムは角切りにする。 コーン缶は缶汁を切っておく。 2) にんじんは角切りにして茹でておく。 3) 砂糖、塩、酢、マヨネーズ、粉チーズを 混ぜ、1)、2)と和える。
にんじん	1/2本	
ホールコーン缶	50g	
ハム	2枚	
サラダ油	小さじ1	
砂糖	小さじ2	
塩	少々	
酢	小さじ1	
マヨネーズ	小さじ1	
粉チーズ	大さじ1	

## <ぶりの照り焼き>

材料(4切分)		作り方
ぶり	50g×4切	1) ぶりは洗って、酒を振る。ゆずは洗って 皮を薄くそぎ、「へぎゆず」にする。 2) しょうゆ、本みりん、酒、三温糖、 だし汁を合わせる。 3) ぶりの水気を切り、上新粉をまぶし油を 敷いたフライパンで両面を焼く。七分通り 火が通ったら、2)をかけ、へぎゆずを載せ、 フタをして焼く。
清酒	小さじ1	
上新粉	大さじ2	
サラダ油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
本みりん	小さじ1	
清酒	小さじ1/2	
三温糖	小さじ1/2	
だし汁	小さじ2	
ゆず	少々	

## <エルマルパスタス>

材料(4人分)		作り方
小麦粉	120g	1) 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。 バターはさいの目に切って冷やしておく。 2) ふるった粉類とバターをフードカッターにかけ、 サラサラにし、砂糖、割りほぐしたたまご、牛乳を混ぜて ひとつにまとめ、冷蔵庫で冷やし、生地をねかせる。 3) りんごはいちよう切りにし、砂糖をかけておく。 水分が出てきたらレモン汁を加えて煮る。 4) 生地を5mm厚さの円形に伸ばし、放射線状に切る。 5) 生地の外側に4)をのせ、外から内にくるっと巻く。 6) オーブンで焼き、冷めたら粉砂糖をかける。
ベーキングパウダー	小さじ1	
バター	40g	
砂糖	小さじ4	
牛乳	大さじ1	
たまご	1/2個	
りんご	1/2個	
砂糖	大さじ1	
レモン果汁	小さじ1	
粉砂糖	適宜	

※トルコのお菓子で「エルマ」はりんご、「パスタス」はお菓子のことです。

<まり揚げ>



<コロコロサラダ>



<ぶりの照り焼き>



<エルマルパスタス>

