

<高野豆腐の豆乳グラタン>

材料(4人分)		作り方
高野豆腐	30g	1) 高野豆腐は水で十分戻してから、手の平で押さえて、水気を切る。水を変えながら2~3回繰り返す、水気を切って色紙切りにする。
ハム	50g	ハムとたまねぎは千切り、えびはコロコロに切って酒炒り、じゃがいもはいちょう切りにし、下茹でする。
えび	40g	
たまねぎ	1/2個	
じゃがいも	小2個	
バター	10g	2) 鍋にバターを溶かし、たまねぎ、ハムを炒める。小麦粉を振り入れて炒める。
小麦粉	小さじ4	
調整豆乳	180ml	
水	90ml	
スープの素	小さじ1/2	3) 調整豆乳、水、スープの素を入れ、高野豆腐、えびを加えて煮る。しょうゆで味を調える。
しょうゆ	小さじ1/2	下茹でしたじゃがいもを加える。
粉チーズ	大さじ1	
ピザチーズ	50g	4) 粉チーズ、ピザチーズを混ぜ込み、グラタン用カップに入れて、オーブンで焼く。

<レモンラスク>

材料(4人分)		作り方
食パン(10枚切り)	6枚	1) バターをクリーム状にして、砂糖を加えてよくすり混ぜる。レモン果汁を少しずつ加えてよく混ぜる。(国産生レモンの表皮をすりおろしたものを少量加えると風味が増す)
バター	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
レモン果汁	大さじ1/2	
グラニュー糖	6g	2) 食パンに1)を塗り、上からグラニュー糖を振りかけて、4等分に切る。
		3) オーブン又はトースターで焼く。

<八つ頭とさつま揚げの煮物>

材料(4人分)		作り方
やつがしら	450g	1) やつがしらは皮をむいて、大きい乱切りにして塩でもみ、下茹でをしてヌメリを取っておく。
さつま揚げ	100g	さつま揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
だし汁	180ml	
しょうゆ	小さじ2・1/2	
三温糖	小さじ2・1/2	2) 鍋にやつがしら、だし汁、しょうゆ、三温糖、みりんを入れて煮る。
みりん	小さじ1/2	さつま揚げを加えて煮て、塩で味を調える。
塩	少々	

* やつがしらの代わりに里芋でもおいしくできます。

<三色ピクルス>

材料(4人分)		作り方
だいこん	200g	1) だいこんは拍子木切りにして、さっと下茹でする。
きゅうり	1本	きゅうりは拍子木切りにする。
パイン缶	120g	パイン缶は汁気を切る。
塩	小さじ1/5	
砂糖	大さじ2	2) 鍋に塩、砂糖、酢を合わせて煮たて、1)を加える。
酢	大さじ1・1/2	

<高野豆腐の豆乳グラタン>



<八つ頭とさつま揚げの煮物>



<レモンラスク>



<三色ピクルス>

