

## 鮭の南蛮漬け

おだしで割ったマイルドな甘酢だれです。  
たっぷりのねぎで甘く風味も良いです

## &lt;材料(4人分)&gt;

生鮭(4切れ)  
ねぎ(白い部分2~3本分)  
片栗粉 } 適宜  
揚げ油 }  
甘酢だれ  
だし(100ml)  
砂糖 } (大2)  
酢 }  
薄口しょう }  
赤唐辛子  
大根おろし

## &lt;作り方&gt;

## 1. 下準備

- ① **甘酢だれ**を合わせる
- ② **ねぎ**は斜め薄切りにする
- ③ **鮭**は骨・小骨を除き、食べやすい大きさに切り、**塩・こしょうをふり、片栗粉**を薄くはたく

## 2. 調理する

- ① フライパンに油をしき、ねぎを中火でサッと炒める
- ② フライパンをさっとふき、**揚げ油**を1cm程入れる
- ③ 片栗粉をまぶした鮭を180度の油でカラッと揚げる

鮭はカチカチに揚げすぎない

- ④ 揚げたての鮭・ねぎを甘酢だれに漬け、30分以上置く

3. 器に鮭の南蛮漬けを盛り、ねぎ・**赤唐辛子**をトッピングする

## 4. お好みで大根おろしを添える

\* 鮭以外に、鰯・さわら・鯖など、ねぎの代わりに玉ねぎが美味しいです。新玉ねぎなら炒めなくても良いです

## なす・ねぎ・豚肉の味噌汁

## 材料(4人分)

豚ロース薄切り(60g)  
ネギ(青い部分)  
なす(1個)  
だし  
味噌  
唐辛子

## &lt;作り方&gt;

## 1. 下準備

- ① **豚肉**は2~3cm幅に切り、こしょうをふる
- ② **なす**はたて半分に切り、斜め1cm幅に切る
- ③ **ネギ**は小口切り

## 2. ①鍋に薄くサラダ油をしき、豚肉・なすを入れ炒める(炒めることで、なすの色素が残り、色あせしません)

- ② 水とだしを入れ、一煮してアクをとり、ネギを入れて少し煮る。なすに火が通れば良いです。

- ③ **味噌**を入れて味を調える

3. 器に盛り、吸い口に**唐辛子**を添える

## アボカドの生春巻き

ねっとりしたアボカドがレタスの食感とゆで豚のうまみがつなぎ役となっています。又、アボカドはアルツハイマー病予防に有効といわれています。

材料（4個分）  
アボカド（1個）  
生春巻きの皮（ライスペーパー）  
（直系 22cm 4枚）  
豚ロース薄切り肉（4枚）  
レタス（2枚）

レモン汁 } 適宜  
しょう油 }

## &lt;作り方&gt;

## 1. 下準備

- ①豚肉は半分に切り、サッと茹で、水気を切る
- ②レタスはせん切り
- ③食べ頃の**アボカド**はタテに薄切
- ④ボウルに水をはって、固く絞った濡れ布巾を用意

## 2. 巻く

- ①**生春巻きの皮**は1枚ずつさっと水にくぐらせて水気を切って、濡れ布巾の上に置き、しんなりさせてレタス・豚肉・アボカドを巻く

(手前→左右の順に包み、最後クルクルと巻く)

- ②半分に切って、**レモン汁・しょう油**でいただく

## 甘酒の豆乳プリン

甘酒のやさしい甘さとヘルシーな豆乳を使ったプルプルプリンです

材料（5個分）  
甘酒（150ml）  
豆乳（150ml）  
砂糖(大1)  
ゼラチン（5g）  
水（大2）  
黒蜜

黒砂糖（50g）  
きび砂糖（50g）  
水（50ml）  
きな粉

## &lt;作り方&gt;

1. **ゼラチン**を水（大2）でふやかす
2. バットに氷水を用意する
3. 鍋で**豆乳・甘酒・砂糖**を混ぜて温め、沸騰寸前に火を止め、

沸騰させないように注意する

**ゼラチン**を加え、しっかり溶かす

4. 器に注ぎ分けてバット入れ、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす
5. **黒蜜**を作る  
小鍋に材料をに入れ、良く混ぜ、弱火で1分程混ぜながら煮溶かす
6. 甘さが足りないと感じたら黒蜜をかけていただく
7. お好みで**きな粉**を振りかける