

MENU: 蒸す!揚げる!焼く!和える!の4品で
Lunch おうちパーティ

Recipe: タコとセロリとにんじんのマリネ



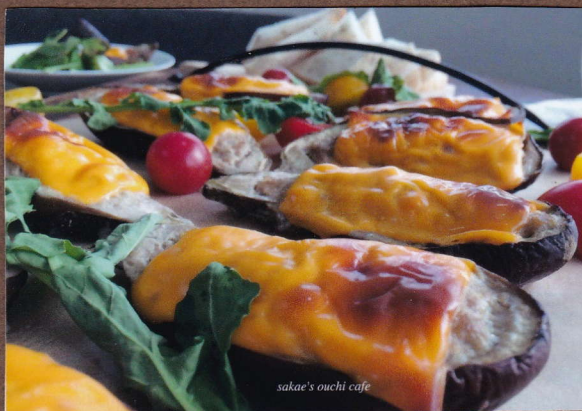
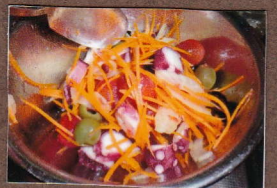
- (材料)
- ・タコ(刺身用) ... 100g
 - ・セロリ ... 1/2本(横切ってスライス)
 - ・オリーブ ... 10粒(種なし)
 - ・にんじん ... 1/2本(つま切り)
 - ・ミニトマト ... 10粒
- (ドレッシング)
- ・オリーブオイル(EV) ... 40ml
 - ・塩 ... 3g
 - ・こしょう ... 少々
 - ・レモン汁 ... 10ml
 - ・白バルサミコ ... 20ml
 - ・ざせり ... 1つまみ

(作り方)

- ・金鍋に湯をわかし、沸騰したらミニトマトを入れ20秒程で出し取り氷水へ入れ皮を湯むきし水分を拭きとっておく
- ・にんじんをつま切りにし、塩水にさらす

① ボールにドレッシングの材料をすべて入れよく混ぜ合わせておく

② タコを食べやすい大きさに切り、セロリ、オリーブ、にんじん、トウモロコシを加え全体をまぜ、タッパーに入れ冷蔵庫で2時間以上寝かせ、塩こしょうで味を整え完成



① タテに半分に切り包丁で切り目作る

② 切り目にそってスプーンでくりぬく

③ 水にコップ1杯分アクをぬき水長めにさらしておく

Recipe: ナスの肉詰めグリル
チータンチーズのせ

(材料)

- ・なす ... 4本(小さめ)
- ・合びきミンチ肉 ... 250g
- ・塩 ... 小さじ1
- ・こしょう ... 少々
- ・全卵 ... 1個
- ・にんにく ... 1片
- ・玉ねぎ ... 小1個
- ・パン粉 ... 大きじ2
- ・牛乳 ... 大きじ1
- ・ナツメグ ... 少々
- ・トウモロコシ ... 大きじ1~2, 白ワイン
- ・チータンチーズ ... 4枚 ... 大きじ2

合せてパン粉と牛乳を合わせてよく混ぜる



- ① ナスを縦半分に切り、上図①~③を参考にくりぬいた中身を水にコップ1杯分アクをぬき水長めにさらしておく
- ② ボールに①をすべて入れねばり気出るまでよくこね8等分にしておく
- ③ くりぬいたナスをフライパンで炙りぬく。フライパンにお好みの油を熱しナスを炙りぬく。白ワインを加えトウモロコシ(ケチャップでも可)を加え塩こしょうで味を整える。
- ④ ①のほのめかしたナスを軽く薄切(分計外)をし、②をのせて③のせ、さらにチータンチーズのせしてグリルで13~15分火が通るまで焼く。肉から透明の汁が出れば完成(グリルなければオーブンで200℃12分程焼く)