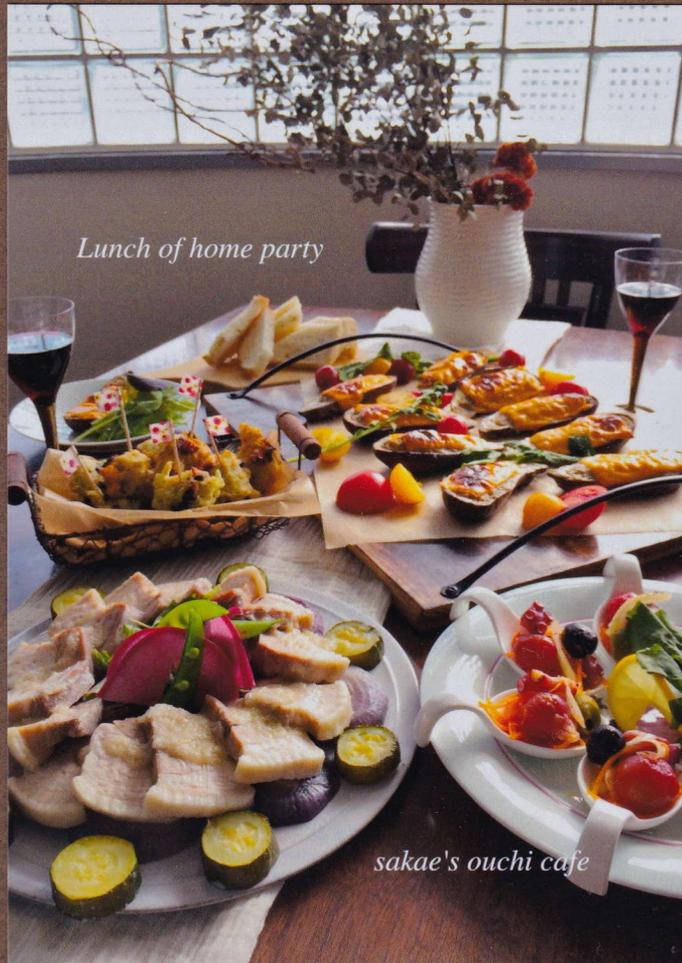


MENU: 蒸す! 揚げる! 焼く! 和える! の4品で
Lunch おうちパーティ

Recipe: タコとセロリとにんじんのマリネ



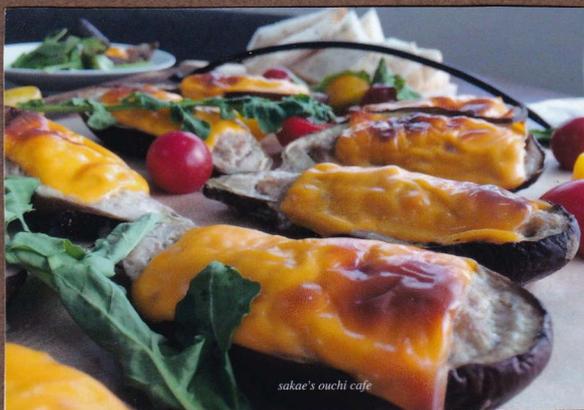
- (材料)
- ・タコ(刺身用) ... 100g
 - ・セロリ ... 1/2本(横切ってスライス)
 - ・オリーブ ... 10粒(種なし)
 - ・にんじん ... 1/2本(つま切り)
 - ・ミニトマト ... 10粒
- (ドレッシング)
- ・オリーブオイル(EV) ... 40ml
 - ・塩 ... 3g
 - ・こしょう ... 少々
 - ・レモン汁 ... 10ml
 - ・白バルサミコ ... 20ml
 - ・ざせり ... 1つまみ

(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みきし水分を拭きおく
- ・にんじんをつま切りにし、塩水にさらす

① ボウ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杯分アクをぬき水気をしっかりと拭き取る



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(小サイズ)
 - ・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 ... 大さじ2
 - ・牛乳 ... 大さじ1
 - ・ナツメグ ... 少々
 - ・トウモロコシ ... 大さじ1~2, 白ワイン
 - ・チータンチーズ ... 4枚 ... 大さじ2
- ① 合わせてパン粉と牛乳を混ぜてよく混ぜる



- ① なすを縦半分に切り、上図①~③を参考にくりぬいた中身を水にコップ1杯分アクをぬき水気をしっかりと拭き取る
- ② ボウルに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加え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のなすの穴をくりぬき軽く薄く粉(分量外)をふるい、②を詰め③のせ、さらにチータンチーズのせでグリルで13~15分火がききかかって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)