

SUMMER



Recipe

カリフラワーと山芋のスープ

材料 (4名分)

- カリフラワー ... 1束 (食べやすい大きさにカット)
- 干しえび ... 10g
- 水 ... 100ml
- 油 ... 大さじ3
- 塩 ... 少々
- 山芋 ... 70g (すりおろす)
- 甘酒 ... 80ml (無加糖)
- しょうが汁 ... 少々
- ゆで豚の ... 100g (だし汁 (左ページ))
- 豆乳 ... 50ml
- こしょう ... 少々

※ゆで豚のだし汁はければ市販のスープの素で代用OKです



((作りお))

- ① ①を小鍋に入れ、煮立ちしたら干しえびだけ取り出す。
- ② カリフラワーを塩ゆでしておく
- ③ ②を①のなべに加え、残り他全部の材料を加える。ブレンダーでなめらかになるまでつぶす。
- ④ 塩こしょう等で味を整え完成。



カリフラワーと山芋のスープ

塩ゆで豚とトマトのサラダ
～キュウリのピリ辛香味ソース～
saka's ouchi cafe

ソースは
お肉や野菜と合わせた
アレンジ自由です。



Recipe

塩ゆで豚とトマトのサラダ ～キュウリのピリ辛 香味ソース～

材料 (1皿分)

- 左ページのゆで豚 ... 5~6枚
- トマト ... 1玉 (スライス)
- 黄色トマト ... 2~3個 (1/2カット)
- ロマネスコ ... 1/2束 (ブロッコリーに似た野菜)



小さな房に切り分け
火が通りやすいようにクキに包んで
十字に切り目を入れる。

塩の入ったお湯で2分ゆで、お湯
で冷ます。コリッとした歯ごたえがあります。



キュウリのピリ辛香味ソースの材料

- 白ねぎ ... 1/4本 (みじん切)
- キウリ ... 1本 (みじん切)
- 油 ... 50ml
- にんにく ... 1片 (スライス)
- かまのつめ ... 少々
- 酢 ... 50ml
- しょうゆ ... 50ml
- きび砂糖 ... 大さじ2
- 白ごま ... 大さじ1

((作りお))

- ① 白ねぎ、キュウリをみじん切、にんにくをスライスに切る
- ② フライパンににんにく、油を加え弱火で香ばかっいたら、合わせた②の中にこしょうを加え白ねぎ、キュウリを加え混ぜ合わせ完成
- ③ お皿に盛りつけたお肉と野菜に振りかける。