



和モダン
ごはん



Recipe

えびと彩り野菜とマッシュルームの
ガーリックレモンオイルのサラダ

材料 (4人分)

(ドレッシング)

- ・おろしきゅうり...150g(せん切り)
- ・にんにく...1/2本(皮を剥き)
- ・ブラウンマッシュルーム...3個(せん切り)
- ・スナップえんどう...8個(下処理)
- ・サラダえび...8尾
- ・パルミジャーノ...少々
- レモン汁...1/2個(15ml)
- はちみつ...8g
- 塩...2g
- こしょう...少々
- オリーブ油...大さじ2
- にんにく...1片(みじん切)
- たかのめ...1本



作り方

① フライパンにオリーブ油とにんにく、たかのめを入れ弱火で香りが出たまで火にかける。(にんにくは焦りに注意)



② ①をボールにうつし②を加えよく混ぜなじませる(水分と油がまざり絡む)



③ ①のボールに③を入れ②のドレッシングと合わせる



④ パルミジャーノを削りかけブラックペッパーをのり完成。

Recipe

冬瓜と三ツ葉となめこのおすいもの

材料: 4人分

- ・冬瓜...120g(正味) 1cm幅のちぎりに
- ・三ツ葉...8本/7枚葉を分けて2cm幅にカット
- ・なめこ...50g/さつと水洗いしておく
- ・だし汁...600ml(お好みで調整)
- ・みりん...大さじ1
- ・うすくし酢...大さじ1



作り方

① 鍋にだし汁を準備しみりんを加える。冬瓜となめこを入れひと煮たちさせたら弱火にし三ツ葉のクキはうすくし酢を加える味を不着眼し塩で調整する



② 器に入れたら三ツ葉の葉と下の食料をカマボコを加え完成

((かもぼこの飾りもカリ))



- ① 3cm幅の巻き
- ② ①を穴に刺す
- ③ ①も穴に刺す

