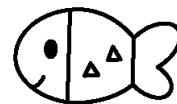


☆簡単メニュー☆

☆鱈(タラ)のマヨカレー焼き



【材料】大人2人分、こども1人分

・玉葱	中1/3個
・マヨネーズ	大さじ2
・カレー粉	大さじ1/2
・油	大さじ1/2
・鱈(甘塩鱈)	3切
・ピザ用チーズ	20g
・酒	大さじ1

【作り方】

- ①玉葱はみじん切りにする。
- ②玉葱は電子レンジ500wで1分加熱し、マヨネーズ、カレー粉と合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、鱈を中火で2分ほど焼く。少し色がついたら、返して火を止める。
- ④鱈の上に②とチーズをのせる。酒を回し入れ、ふたをして中火で2~3分蒸し焼きにし、お皿に盛り付ける。

鱈(タラ)のマヨカレー焼きに合う、やさしい味

☆白菜と油揚げの炊き込みごはん



【材料】大人2人分、こども1人分

・米	2合(300g)	
・白菜	3枚(170g)	
・油揚げ	1枚(20g)	
A	・酒	大さじ1
	・醤油	大さじ1/2
	・みりん	大さじ1/2
	・和風だしの素	小さじ1

【作り方】

- ①油揚げは油抜きをする。
- ②①と白菜は1~2cm幅の短冊切りにする。
- ③洗った米とAを炊飯器に入れ、さらに水を2合の目盛りよりやや少なめに入れ、さっとかき混ぜる。白菜と油揚げを加え、炊く。
- ④炊きあがったら混ぜて器に盛り付ける。



ごま油や白ごま、刻みのりを加えても香り良く仕上がります。