



れんこんのかば焼き丼

■材料(2人分)

玄米ごはん・・・2人分
れんこん・・・100g
玉ねぎ・・・1/4個
木綿豆腐・・・1/6丁
地粉・・・1/8カップ
※約14g
塩・・・適宜

焼き海苔・・・1/2枚
菜種油・・・適宜
醤油・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
山椒・・・少々

■作り方

1. れんこんは洗って節の部分も皮付きのままざるにすりおろし、軽く水気を絞る。
2. 玉ねぎはみじん切り。豆腐は水切りしてからマッシュしておく。
3. フライパンに少々の油で玉ねぎを透き通るまで炒め、塩をひとつまみ振って混ぜる。
4. **3**に**1**を加えて炒め、水分がとんでもったりとしたら火を止める。
5. **4**に豆腐と地粉を加え、よく混ぜたら塩を加える。
6. **5**をバットに入れて平らにならし、8等分する。
7. 海苔1/2枚を4等分にし、**6**を平らにのせ竹串で筋目を付ける。
8. 中温の菜種油で**7**をこんがりときつね色に揚げる。
9. 醤油とみりんを温め、たれを作る。
10. 玄米ご飯に**8**の蒲焼きをのせ、たれを少々かけて山椒を振る。



ナスのオーブン焼き

■材料(2人分)

ナス	1本	プチトマト	2個
ネギ	1/2~1本	イタリアンパセリ	適宜
味噌	小さじ1/2		
胡麻油	適宜		
白胡麻	大さじ1		
菜種油	適宜		

■作り方

1. ナスを縦に1/2に切る。
2. ネギは小口切りにし、胡麻油で炒め、味噌と白胡麻を加えてよく混ぜ合わせる。
3. オーブンペーパーに**1**を並べ、多めの菜種油をかけて**2**をのせる。
4. スライスしたトマトものせ、オーブントースターでこんがり焼き、イタリアンパセリを飾る。



かぶの味噌汁

■材料(2人分)

かぶ	1~2個	だし汁	360ml
かぶの葉	適宜	(昆布、干し椎茸)	
玉ねぎ	1/4個	味噌	24g
油揚げ	1/2枚	塩	少々

■作り方

1. かぶ:回し切り。 かぶの葉:細かく刻んで塩少々をまぶしておく。 玉ねぎ:薄い回し切りにする。
2. 油揚げは油抜きした後、細切りにする。
3. 鍋にだし汁と玉ねぎを入れ火にかける。煮立ったら**1**の野菜と油揚げを入れて煮る。
4. かぶがやわらかくなったら、汁を少しとりわけて味噌をすり鉢であたり加える。
5. **1**のかぶの葉の水気を絞ってから浮かせる。