

ならいちば 奈良の特産品を味わおう

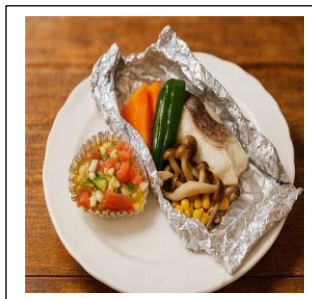


柿鯛のホイル焼き



★ホイル焼き(5人分)★

材 料	分 量
柿鯛	5切れ(1切れ 60~70gくらい)
塩	小さじ1/2(3g)
にんじん	75g(1/2本)
しめじ	125g
ホールコーン	50g
ピーマン	1個と1/4個(50g)
バター	大さじ1(12g)
アルミホイル	30cm×30cmを5枚



作り方

- ①にんじん…ななめ薄切り、しめじ…石づきを取ってほぐす、ピーマン…半分に割って種をとり、たて4つに切る。
- ②アルミホイルの中央にバターをぬる。
- ③バターをぬったところに柿鯛をのせ、柿鯛に塩をひとつまみふりかける。野菜を手前に立てかけるように並べる。
- ④アルミホイルの空気を抜くようにして包む(中央の口、両はしの口とともに折り返してとじる)。
- ⑤フライパンに30ml×5人分の水を入れて、魚を包んだホイルを並べ、ふたをして10分程度蒸し焼きにする。途中、水が沸騰したら、弱火にする。

★夏野菜のさっぱりソース★(5人分)

材 料	分 量
トマト	1個(100g)
きゅうり	1/2本(50g)
たまねぎ	1/6個(50g)
乾燥パセリ	1.5g
オリーブオイル	大さじ2と1/2(30g)
酢	大さじ1/2(7.5g)
レモン汁	小さじ2(13g)
塩	小さじ1/5(1.3g)
こしょう	少々
砂糖	小さじ1(3g)

作り方

- ①トマト…1cmくらいのざく切り、きゅうり・たまねぎ…5mmくらいのみじん切りにする。
- ②たまねぎは水にさらしておき、ザルにあげてキッチンペーパーで水気をとる。
- ③ソースの調味料を合わせ、野菜とパセリを混ぜる。



★試食用 3種類のソース★

♥夏野菜トマトソース♥(5人分)

なす	1/2本
ズッキーニ	1/8本
黄パプリカ	1/8個
カットトマト缶	25g
おろしにんにく	2g
オリーブオイル	小さじ1/2(3g)
塩	0.8g

作り方

- ①なべに材料をすべて入れ、混ぜながら弱火で加熱する。

作り方

- ①なす、ズッキーニ、パプリカは1cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、おろしにんにくを入れて香りを出す。
- ③野菜がしんなりしたら、カットトマト缶を加えて塩で調味し、煮つめる。

♥カレークリームソース♥(5人分)

生クリーム(植物性)	150g
カレー粉	小さじ1と1/2
おろしにんにく	小さじ1
塩	0.7g

※生クリームは植物性のものでないと、さらっと仕上がりにません。

作り方

- ①卵はゆで卵にし、みじん切りにする。
- ②たまねぎはみじん切りにして水にさらし、ザルにあげてキッチンペーパーで水気をとる。
- ③ボウルにきざんだ材料とパセリ、ヨーグルト、調味料を入れてよく混ぜる。

♥みそマヨタルタルソース♥

(およそ10人分)

鶏卵	1個
たまねぎ	1/4個
乾燥パセリ	0.5g
プレーンヨーグルト	90g
マヨネーズ	大さじ1と1/2
淡色みそ	18g

♥試食なし 大人のカレーソース♥(5人分)

カットトマト缶	125g
カレー粉	小さじ2と1/2
塩	0.7g
こいくちしょうゆ	小さじ2
料理酒	大さじ1

ちょっとピリカラ

作り方

- ①なべに材料をすべて入れ、混ぜながら弱火で加熱する。