

発酵炒りこんにゃく (冷蔵庫4日)

(材料)

板こんにゃく	250g
ごま油	大さじ1
◎醤油麴	大さじ1.5
◎みりん	大さじ1
◎輪切り唐辛子	少々



(作り方)

- ①湯を沸かした鍋で3分ゆでたら、ざるにあげて水気を切る。
- ②フライパンに1を入れ、弱めの中火で乾煎りする。
- ③2にごま油をまわし入れ、全体に油がまわったら◎を入れ、煮汁が少なくなるまで炒めて、完成。

ブロッコリーとじゃこの蒸し焼き

(冷蔵庫4日)

(材料)

ブロッコリー	1株
ちりめんじゃこ	約30g
酒	大さじ1.5
塩麴	小さじ1



(作り方)

- ①フライパンに少量の油を熱し、茹でたブロッコリーを入れ塩麴、酒をまわし入れ、炒める。
- 1へじゃこを入れ炒め合わせて完成。

たらのみそマヨネーズ焼き

(冷蔵庫4日)

(材料)

たら	3切れ
塩麴	鱈の重さの10%
しめじ	50g
○ブラックペッパー	少々
◎みそ	大さじ1
◎マヨネーズ	大さじ1
◎本みりん	大さじ1



(作り方) オーブン調理

- ①オーブンは200度に予熱します
- しめじは石づきを切り落とし、手でほぐしブラックペッパーと塩少々かけておく
- ②◎を入れ、よく混ぜ合わせておく
 - ③たらは大きな骨を取り除き、食べやすい大きさに切ります。塩麴に30分漬け込む
 - ④天板にクッキングシートをしき、たらを皮目を下にして並べ、◎を表面にぬり広げる。空いているスペースにしめじを広げて置く。
 - ⑤200度のオーブンで15分ほど焼いて、完成
- お好みで小ねぎを散らします