

### 白身魚のポテトクリーム焼き

| 【材料 4人分】     | 【作り方】  |
|--------------|--|
| たら 4～6切      | ①じゃがいもはさいの目切り、玉ねぎはみじん切りにする。                                |
| 塩 少々         | ②フライパンにサラダ油を入れ①を炒め、しんなりしたら水を材料がかぶる程度入れて煮る。                 |
| 酒 少々         | ③じゃがいもが崩れるほどになったら、クリームコーンを入れて、水分がなくなりもったりとしたら鶏がらを加え火からおろす。 |
| じゃがいも 1個     | ④タラに塩、酒を振ってしばらくおき、水気を切る。                                   |
| クリームコーン 150g | ⑤天板に④のタラに③のソースをのせ、オーブンで200℃、10分焼き                          |
| 玉ねぎ 1/4個     | 完成!  |
| 鶏がらスープの素 少々  |  |
| サラダ油 大さじ1    |  |

### ハムサラダ

| 【材料 4人分】  | 【作り方】                                     |
|-----------|---|
| ハム 2～3枚   | ①ハム、きゃべつは短冊切りにする。きゅうりは半月斜め切りにする。          |
| きゃべつ 2～3枚 | ②ハムはさっと湯どうしする。きゃべつ、きゅうりも食感が残るように茹で、水気を絞る。 |
| きゅうり 1/2本 | ③サラダ油、酢、砂糖を合わせ、乳白色になるまでよく混ぜる。             |
| サラダ油 大さじ1 | ④すべての材料を和えて完成!                            |
| 酢 大さじ1    |   |
| 砂糖 小さじ1   |   |

### きのこのスープ

| 【材料 4人分】 | 【作り方】   |
|----------|---|
| エリンギ 1本  | ①エリンギは短冊切りにする。えのき、しめじは2センチくらいにカットする。                          |
| えのき 50g  | ②鍋に水を入れ、エリンギ、しめじを加え中火で火にかける。沸騰したらえのきを加え、弱火にし、コンソメ、醤油で味を整えて完成! |
| しめじ 50g  |   |
| コンソメ 5g  |   |
| しょうゆ 少々  |   |
| 水 600cc  |   |