



★ヒラマサの照り焼き

作り方

材料	4人分
ヒラマサの切身	4枚(280g)
小麦粉	適量
サラダ油	適量
(たれ)	
醤油	大4
酒	大2
みりん	大4
砂糖	小1
大根おろし	

- ① ヒラマサの切身に小麦粉をつける。
- ② フライパンにサラダ油を回し入れ中火にして①を両面焼く。8分目位火が通ったら火を止める。
- ③ たれを合わせておく。
- ④ ②に火をつけて温め、たれを回し入れてからめる。

★バトウのフライ



作り方

材料	4人分
バトウ	2尾
塩こしょう	少々
てんぷらの粉	100g
卵	1個
水	80cc
パン粉	適量
米油	適量
レタス	適量
ラデッシュ	少々
トマト	適量
オーロラソース	好み
中濃ソース	好み

- ① バトウを三枚おろしにする。皮を引く。
- ② 塩こしょうをする。
- ③ Aを混ぜ合わせて衣を作る。
- ④ バトウの身を衣にくぐらせ付ける。
- ⑤ パン粉を付ける。
- ⑥ 油で揚げる。
- ⑦ Bの付け合わせの準備をする。

★バトウのアラ汁

材料	4人分
バトウのアラ	適量
水	800cc
大根	50g
人参	40g
ほうれん草	2株
根昆布だし	大2
薄口醤油	大1
酒	大1
柚子	適量

作り方

- ① バトウのアラを湯通ししてアクと匂いを取る。
- ② 大根、人参の皮をむき、3 cm幅の薄い拍子切りにする。
- ③ ほうれん草は茹でて冷水にとり水気を絞って 3 cm長さに切る。
- ④ 鍋に水 800cc 入れ、①を入れて沸騰したらアラを取り出す。
- ⑤ 鍋に②を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 調味料を加えて味を調える。
- ⑦ お椀にほうれん草を入れておく。汁を注ぐ。
- ⑧ 柚子の皮をのせる。

★バトウときのこのグラタン

材料	4人分
バトウ	2切れ
塩・酒	少々
しめじ	1/4 袋
えのきだけ	1/4 袋
エリンギ	1本
バター	10g
小麦粉	20g
コンソメ	小 1/2
豆乳	200cc
塩こしょう	少々
ピザ用チーズ	4つまみ
ブロッコリー	少々

作り方

- ① バトウを食べやすい大きさに切り、塩・酒する。
- ② レンジで1分加熱する。
- ③ きのこは食べやすい大きさに切りバターで炒める。
- ④ 炒めたきのこに小麦粉を振る。コンソメ、塩こしょうする。豆乳を加える。
- ⑤ 容器にバトウの切身を入れ④を注ぎ入れる。
- ⑥ ブロッコリーとチーズをのせて 200℃で焼く。

※ココットの容器を使う

★柿のシャーベット

材料	4人分
合わせ柿	1個
アイスクリーム	200g
ミントの葉	

作り方

- ① 柿の皮をむき、種を取り除きフードプロセッサーにかける。
- ② アイスクリームと柿を混ぜ合わせて容器に入れて冷凍室で固める。

★ご飯