



★アジのてりやきバーガー

材 料	5人分	作り方
パンズ	5個	① 三枚おろしをしたアジの中骨をとりのぞく。
アジ	3尾	② 酒をふり、くさみをとる。
酒	少々	③ キッキンペーパーの上にアジを並べ、水分を取る。 アジに小麦粉をつける。
小麦粉	適量	④ フライパンに油を入れ、中火で熱しアジを皮から焼く。
サラダ油	適量	⑤ 焼けたら別の皿にとっておく。
・醤油	大1	⑥ たれを作る。
・みりん	大1	⑦ きれいにしたフライパンにたれを入れ、焼いたアジを加えてたれで絡める。
・酒	大1	⑧ フリルレタスはちぎっておく。
・砂糖	大1	⑨ トマトは半分に切る。
・おろし生姜	少々	⑩ ゆでたまごをみじん切りにしてマヨネーズと酢で和える。
・おろしニンニク	少々	⑪ パンズの真ん中に包丁を入れる。
・フリルレタス	適量	
・トマト	1個	
(タルタルソース)		挟む順は自由です！
・ゆでたまご	1個	例えば、クリームチーズ・レタス・アジの照り焼き・トマト・タルタルソースなど…
・マヨネーズ	適量	
・酢	少々	
・クリームチーズ	適量	

★カレースープ

材 料	5人分	作り方
ワインナー	5本	① ジャガイモ、にんじん、玉ねぎの皮をむく。
じゃが芋	2個	② ①は食べやすい大きさに切る。
玉ねぎ	1/2個	③ ブロッコリーは小房にする。
にんじん	1/3本	④ 鍋にだし汁を入れ、②の野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。
ブロッコリー	1/4株	⑤ ウィンナーとブロッコリーを入れ1分くらい煮る。
アジのだし汁	800cc	⑥ 火を止めてカレールウを入れて味をととのえる。
カレールウ	適量	

★食パンピザ

料 材	5人分	作り方
10枚切り食パン	3枚	① 玉ねぎ、ピーマン、トマトをうす切りにする。
玉ねぎ・ピーマン	少々	② 食パンにマヨネーズを少々塗る。
しらす干し	少々	③ ①の野菜、しらす干しをトッピングする。
ミニトマト	6個	④ チーズを散らしてオーブントースターで焼く。
マヨネーズ	少々	⑤ 包丁で半分に切る。
とろけるチーズ	適量	



★アジのてりやきバーガー

材 料	5人分	作り方
パンズ	5個	⑫ 三枚おろしをしたアジの中骨をとりのぞく。
アジ	3尾	⑬ 酒をふり、くさみをとる。
酒	少々	⑭ キッキンペーパーの上にアジを並べ、水分を取る。 アジに小麦粉をつける。
小麦粉	適量	⑮ フライパンに油を入れ、中火で熱しアジを皮から焼く。
サラダ油	適量	⑯ 焼けたら別の皿にとっておく。
・醤油	大1	⑰ たれを作る。
・みりん	大1	⑱ きれいにしたフライパンにたれを入れ、焼いたアジを加えてたれで絡める。
・酒	大1	⑲ フリルレタスはちぎっておく。
・砂糖	大1	⑳ トマトは半分に切る。
・おろし生姜	少々	㉑ ゆでたまごをみじん切りにしてマヨネーズと酢で和える。
・おろしニンニク	少々	㉒ バンズの真ん中に包丁を入れる。
・フリルレタス	適量	
・トマト	1個	
(タルタルソース)		
・ゆでたまご	1個	挟む順は自由です！
・マヨネーズ	適量	例えば、クリームチーズ・レタス・アジの照り焼き・トマト・タルタルソースなど…
・酢	少々	
・クリームチーズ	適量	

★カレースープ

材 料	5人分	作り方
ワインナー	5本	⑦ ジャガイモ、にんじん、玉ねぎの皮をむく。
じゃが芋	2個	⑧ ①は食べやすい大きさに切る。
玉ねぎ	1/2個	⑨ ブロッコリーは小房にする。
にんじん	1/3本	⑩ 鍋にだし汁を入れ、②の野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。
ブロッコリー	1/4株	⑪ ウィンナーとブロッコリーを入れ1分くらい煮る。
アジのだし汁	800cc	⑫ 火を止めてカレールウを入れて味をととのえる。
カレールウ	適量	

★食パンピザ

料 材	5人分	作り方
10枚切り食パン	3枚	⑥ 玉ねぎ、ピーマン、トマトをうす切りにする。
玉ねぎ・ピーマン	少々	⑦ 食パンにマヨネーズを少々塗る。
しらす干し	少々	⑧ ①の野菜、しらす干しをトッピングする。
ミニトマト	6個	⑨ チーズを散らしてオーブントースターで焼く。
マヨネーズ	少々	⑩ 包丁で半分に切る。
とろけるチーズ	適量	