



★アジのてりやきバーガー		
材 料	5 人分	作 り 方
バンズ アジ 酒 小麦粉 サラダ油 ・醤油 ・みりん ・酒 ・砂糖 ・おろし生姜 ・おろしニンニク ・フリルレタス ・トマト (タルタルソース) ・ゆでたまご ・マヨネーズ ・酢 ・クリームチーズ	5 個 3 尾 少々 適量 適量 大 1 大 1 大 1 大 1 少々 少々 適量 1 個 1 個 適量 少々 適量	① 三枚おろしをしたアジの中骨をとりぞく。 ② 酒をふり、くさみをとる。 ③ キッチ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。 ④ フライパンに油を入れ、中火で熱しアジを皮から焼く。 ⑤ 焼けたら別の皿にとっておく。 ⑥ たれを作る。 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。 ⑧ フリルレタスはちぎっておく。 ⑨ トマトは半分に切る。 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。 ⑪ バンズの真ん中に包丁を入れる。 挟む順は自由です！ 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…
★カレースープ		
材 料	5 人分	作 り 方
ウインナー じゃが芋 玉ねぎ にんじん ブロッコリー アジのだし汁 カレールウ	5 本 2 個 1/2 個 1/3 本 1/4 株 800cc 適量	① じゃが芋、にんじん、玉ねぎの皮をむく。 ② ①は食べやすい大きさに切る。 ③ ブロッコリーは小房にする。 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。 ⑤ ウインナーとブロッコリーを入れ1分くらい煮る。 ⑥ 火を止めてカレールウを入れて味をととのえる。
★食パンピザ		
料 材	5 人分	作 り 方
10 枚切り食パン 玉ねぎ・ピーマン しらす干し ミニトマト マヨネーズ とろけるチーズ	3 枚 少々 少々 6 個 少々 適量	① 玉ねぎ、ピーマン、トマトをうす切りにする。 ② 食パンにマヨネーズを少々塗る。 ③ ①の野菜、しらす干しをトッピングする。 ④ チーズを散らしてオーブントースターで焼く。 ⑤ 包丁で半分に切る。



★アジのてりやきバーガー		
材 料	5 人分	作 り 方
バンズ アジ 酒 小麦粉 サラダ油 ・醤油 ・みりん ・酒 ・砂糖 ・おろし生姜 ・おろしニンニク ・フリルレタス ・トマト (タルタルソース) ・ゆでたまご ・マヨネーズ ・酢 ・クリームチーズ	5 個 3 尾 少々 適量 適量 大 1 大 1 大 1 大 1 少々 少々 適量 1 個 1 個 適量 少々 適量	⑫ 三枚おろしをしたアジの中骨をとりぞく。 ⑬ 酒をふり、くさみをとる。 ⑭ キッチ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。 ⑮ フライパンに油を入れ、中火で熱しアジを皮から焼く。 ⑯ 焼けたら別の皿にとっておく。 ⑰ たれを作る。 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。 ⑲ フリルレタスはちぎっておく。 ⑳ トマトは半分に切る。 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。 ㉒ バンズの真ん中に包丁を入れる。 挟む順は自由です！ 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…
★カレースープ		
材 料	5 人分	作 り 方
ウインナー ジャガ芋 玉ねぎ にんじん ブロッコリー アジのだし汁 カレールウ	5 本 2 個 1/2 個 1/3 本 1/4 株 800cc 適量	⑦ ジャガ芋、にんじん、玉ねぎの皮をむく。 ⑧ ①は食べやすい大きさに切る。 ⑨ ブロッコリーは小房にする。 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。 ⑪ ウインナーとブロッコリーを入れ1分くらい煮る。 ⑫ 火を止めてカレールウを入れて味をととのえる。
★食パンピザ		
料 材	5 人分	作 り 方
10 枚切り食パン 玉ねぎ・ピーマン しらす干し ミニトマト マヨネーズ とろけるチーズ	3 枚 少々 少々 6 個 少々 適量	⑥ 玉ねぎ、ピーマン、トマトをうす切りにする。 ⑦ 食パンにマヨネーズを少々塗る。 ⑧ ①の野菜、しらす干しをトッピングする。 ⑨ チーズを散らしてオーブントースターで焼く。 ⑩ 包丁で半分に切る。