

メニュー4

◎サバ缶の南蛮漬け

◎かきたまワンタンスープ

◎きゅうりとツナのサラダ



◎サバ缶の南蛮漬け

材料(2人分)

サバ水煮缶	1缶(180g)
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ2
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
人参	25g
赤唐辛子	適量
サバ缶汁	大さじ1
かんたん酢	50ml
醤油	小さじ1
にんにく(つぶす)	ひとかけ

作り方

- ① サバ(サバ缶)にしっかり片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでカラッとするまで揚げ焼きにする。
- ② 玉ねぎのスライス、ピーマン、人参は千切りにする。
- ③ 耐熱容器にAを入れ、600Wのレンジで1分加熱する。
- ④ ③が熱いうちに①のサバと②の野菜に加えて軽く和え、赤唐辛子を加える。
- ⑤ 冷蔵庫で30分味を馴染ませる。

◎かきたまワンタンスープ

材料(2人分)

肉ワンタン(市販品)	1/2パック
人参	20g
(短冊切り10～15枚程度)	
チンゲン菜	1/2株
(小松菜でも良い)	
水	500ml
卵	1個
塩・こしょう	少々
付属スープ	適量
(なければめんつゆで)	

作り方

- ① 人参は短冊切り、チンゲン菜はざく切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、人参、チンゲン菜の茎を入れ、沸騰したら付属のスープ、ワンタン、チンゲン菜の葉を入れる。
- ③ 火が通ったら、溶き卵を流し入れ、しお・こしょうで味を調える。



◎きゅうりとツナのサラダ

材料(2人分)

きゅうり	1本	薄口醤油	小さじ1
	(100g)	酢	小さじ2
人参	中1/5本	砂糖	小さじ1
	(20g)	ごま油	小さじ1
ツナ水煮缶	20g	白いりごま	小さじ1

作り方

- ① きゅうりと人参は千切りにし、人参はゆでておく。ツナは水気を切っておく。
- ② ボウルにきゅうり、人参、ツナ、Aの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。

