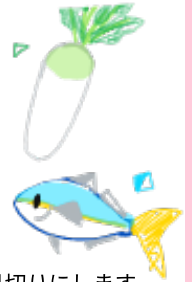


舞鶴産献立



ブリ大根【3〜4人分】

- ぶりのアラ：750g
- 大根：1本（約1kg）
- 塩（下ごしらえ用）：小さじ1と1/3ほど
- 黄ゆず：好みで少々
- 酒：200ml
- 水：600mlほど
- 砂糖：大さじ4
- 醤油：大さじ5



- ①ぶりアラの下ごしらえをします
- ②大根は皮を厚くむいて、2〜3cmの幅の半月切りにします。
- ③鍋に、酒200mlと水600mlを加えます
- ④20分炊いたら、大根にもほぼ火が通っているはずなので、砂糖大さじ4を加えます
- ④再び落とし蓋をして火加減はそのままさらに5分煮る
- ⑤盛りつけて完成です

椎茸のチーズ焼き〈材料〉〈作り方〉「材料」

- 椎茸
- 醤油
- スライスチーズ
- 「トッピング」
- パセリ（乾燥）



「作り方」

まずスライスチーズを4等分にして椎茸の軸の部分を取り除きます。

そしてアルミホイルをしいた天板に椎茸を並べ、醤油をかけ、スライスチーズをのせます。

椎茸に火が通り、チーズがとろけるまでオーブントースターで5分程度焼きます。

皿に盛り付け、パセリをかけて完成です。



佐波賀大根の葉の炒め物

材料（1人前）

佐波賀大根の葉	100〜150g
にんにく	1かけ
ベーコン	80g
オリーブ油	大さじ2
酢	小さじ2
醤油	小さじ2



- ①大根葉は葉の太い部分は縦半分に切り、3〜4cmの長さに切る
- ②大根葉は冷水に放してざるに取り、キッチンペーパーで水気を拭く
- ③にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る
- ④フライパンにオリーブ油とベーコンを入れ、中火にかける
- ⑤ベーコンがカリカリになるまで4〜5分炒め、にんにくを加えて色づくまで2分ほど炒める
- ⑥ボウルに大根葉を入れ、5を熱々のまま一気に加えて、箸でよく混ぜる
- ⑦6に酢と醤油を加えてざっくりと混ぜ、完成！



材料（12個分）

- だんご粉
- 100g
- 牛乳
- 50ml
- 抹茶(粉末)
- 大さじ1



塩

適量

作り方

1①牛乳を電子レンジで1分程度温めておく。

その中に抹茶(粉末)を入れて溶かす。

ボールにだんご粉と①を入れる。

1で混ぜ合わせた生地をこねて同じ大きさにちぎり丸い形を作る。

3

ポットのお湯(98℃)を容器に入れ、その中に塩を入れる。2をその中にいれ軽くかき混ぜ電子レンジで3分加熱する。

4、3が浮いてきたら電子レンジから取り出し、冷水の中に入れて冷やす。

5

最後に抹茶(粉末)を全体に転がすようにまぶして出来上がり

