



ラッキョウとニンジンの葉の天ぷら



ラッキョウの豊かな風味で、ひと味違ったかき揚げを!



材 料(4人分)

ラッキョウの	干しエビ……………10g
甘酢漬け……………250g	天ぷら粉……………100g
ラッキョウの	大根おろし……………適量
漬け汁……………大さじ3	しょうゆ……………適量
ニンジンの葉……………少々	揚げ油……………適量
納豆(小粒)……………1パック	水……………75cc

作り方

- 1 ラッキョウの甘酢漬けは3mmの小口切りにする。
- 2 ニンジンの葉は2cmに切る。
- 3 天ぷら粉に水、ラッキョウの漬け汁を加えて、天ぷらの衣をつくる。
- 4 ③に①、②、納豆、干しエビを加えて、180度の油で揚げる。
- 5 しょうゆと大根おろしにつけていただきます。

POINT!

この料理のポイント

- 捨ててしまいがちなニンジンの葉を利用します。
- 食べきれないラッキョウの甘酢漬けがあったら、作ってみてください。



ハーブソルトを使った夏野菜のグリル



冷蔵庫にある食材で簡単調理!



材 料

ナス……………2本	シタケ……………6個
ミニトマト……………5個	オリーブオイル……………適量
長ネギ……………1本	ハーブソルト……………適量
シシトウ……………1本	

※ 残った野菜やきのこ類でOK

作り方

- 1 野菜は火が通りやすいように、薄めに切る。
- 2 耐熱皿にまんべんなくオリーブオイルをひき、野菜とシタケを並べる。
- 3 並べた野菜とシタケの上に、さらにオリーブオイルをかけ、その上からハーブソルトを振りかける。
- 4 アルミホイルをかぶせ、オーブントースターで10分ほど加熱し、蒸し焼きにする。
- 5 アルミホイルをはずし、オーブントースターでさらに5分ほど加熱し、焼き色が付いたら出来上がり。

POINT!

この料理のポイント

- いつもの野菜が一味変わった一品になります。
- オーブントースターを使うので、暑い日でも楽に調理できます。
- お皿に移さずそのまま食卓に出るので、洗い物も少なくなります。