



◎主菜「えびはんぺん大葉フライ」

《分量(2食分)》	《レシピ》
えび 4匹	①えびのしっぽを切る。包丁でそぎ黒い部分をおとす。
はんぺん 1/4個	②殻をとり、包丁でたたく。
大葉 2枚	③はんぺんも包丁でたたく。大葉もみじん切り。
卵 1個	④たたいたえび、はんぺん、大葉と卵少しを練り混ぜる。
きゅうり 1/8個	⑤細長くまとめ、薄力粉→卵→パン粉の順でつけ、形を整える。
マヨネーズ T1	⑥穴をあけ、えびのしっぽをさす。
	⑦180℃の油で揚げる。
	＜タルタルソース＞
	①卵をゆで、みじん切りにする。
	②きゅうりをみじん切りにし、塩をかけ、しぼる。
	③卵ときゅうりとマヨネーズを混ぜる。

◎副菜「酢の物」

《分量(2食分)》	《レシピ》
かぼす 2個	①かぼす釜を作り、中をくりぬく。
白ごま ひとつまみ	②人参を細切り(約3cm)し、茹でる。
人参 1/8個	③せりは茹で、切る(約3cm)。
酢 T2	④アサリは軽く茹でる。
アサリ 6個	⑤人参、せり、アサリ、酢、しょうゆ、砂糖と混ぜる。
しょうゆ T1.5	⑥⑤をかぼす釜に盛る。
せり 4本	
砂糖 T1	

◎郷土料理「鶏めしのだし巻き卵巻き」

《分量(2食分)》	《レシピ》
鶏肉 75g	①ごぼうをさがきにし、水にさらす。
ごぼう 60g	②鶏肉を小さく切る。
米 1合	③鍋に油をしき、鶏肉を炒める。
しょうゆ 50cc	④ごぼうを加え、炒める。
酒 25cc	⑤ごぼうの色が変わってしんなりしたら、砂糖を加える。
砂糖 15g	⑥酒としょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
卵 3個	⑦炊きあがったご飯とよく混ぜ合わせる。
白だし t2	⑧ラップで細長くまとめる。
砂糖 t1	⑨⑧をだし巻き卵で巻く。
みつ葉 1本	⑩6等分し、みつ葉を結ぶ。