



【材料】（4人分）

①梅と青じそのご飯		③さんまのかば焼き	
ごはん	200 g	さんま	1尾
梅干し	1個	小麦粉・塩・こしょう	
青じそ	3枚	④なすのピザ	
白ごま	少々	なす	1個
②大豆の磯煮		ミニトマト・ピーマン・チーズ	各少々
ひじき、茹で大豆、人参	各少々	⑤きゅうりの漬物	3切れ
つきこんにゃく、しめじ			
砂糖・しょうゆ・酒・みりん			

【作り方】

①梅と青じそのご飯

梅干しはみじん切り、塩もみした青じそを細かく切って白ごまとご飯を混ぜ合わせる。

②大豆の磯煮

水で戻したひじき・大豆・人参・こんにゃく・しめじを砂糖・しょうゆ・酒・みりんで煮込む。

③さんまのかば焼き

3枚に手開きしたさんまに、塩・こしょうをし小麦粉をつけフライパンで焼き砂糖・しょうゆ・みりんで味付けする。

④なすのピザ

なすの輪切りを油で焼き、その上にピーマン・ミニトマト・チーズをのせて焼く。

⑤きゅうりのつけものを添える。