



鱈のきのこソース

材 料 (4人分)

作 り 方

鱈…4切れ
塩…1/4 ・胡椒…少々
小麦粉…大匙2
サラダ油…大匙2
きのこソース
舞茸…2パック
しめじ…1パック
バター…20g
醤油…小匙2
砂糖…小匙1

- ① きのこ類は食べやすくほぐしておく。
- ② 鱈は骨を取りペーパーで水気を拭き、塩、胡椒をふり、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ中火で鱈の皮面から焼き、焼き色が付いたら裏返しをして5分ほど焼く。焼きあがったら器に盛る。
- ④ フライパンをペーパーで拭き、バターを入れ中火できのこを炒め、しんなりしたら味を付け、鱈の横に添える。

白菜とりんごのサラダ

材 料 (4人分)

作 り 方

白菜…1/6個(400g)
塩…小匙1
りんご…1/2個

調味料

酢…大匙1
白すりごま…大匙2
マヨネーズ…大匙2
砂糖…小匙1
塩、胡椒…少々

一口メモ

りんご

生産量は国内でもミカンに次いで多い。健康や美容に多くの効用を持つ果物です。整腸作用や抗酸化物質・ビタミンC、カリウム食物繊維(ペクチン)等が豊富に含まれています。



ビタミンCが豊富な白菜は冬の風邪予防や免疫力アップの効果的な野菜です。

