



身体にやさしくさっぱりとした味わい。
見た目もおしゃれで、おもてなしの前菜にも。

塩たまちゃんの 酢玉とササミのマリネ

材料(2人分)

- 塩たまちゃん …… 2玉
- はちみつ …… 大さじ1
- 酢玉ねぎの素 …… 1袋
- ねりごま …… 大さじ1/2
- 鶏ささみ …… 2本
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- きゅうり …… 1本
- 塩、酒 …… 少々

作り方

- 1 塩たまちゃんは薄くスライスし、酢玉ねぎの素を加えて一晩置き、酢玉ねぎを作る。
- 2 筋をとったささみに少量の塩と酒をふり、ラップしてレンジ加熱する。
- 3 ②を食べやすくほぐし、きゅうりは千切りにする。
- 4 調味料に酢玉ねぎの漬け汁大さじ1を加え、ささみときゅうりを和える。
- 5 輪切りにしたトマトに、酢玉ねぎと一緒に盛り付ける。





旬の桜鯛を使ったアレンジ丼。納豆やアボカドなど、
いろいろな食感のハーモニーが楽しめます。

桜鯛なっとう丼



材料(2人分)

- 桜鯛 …………… 刺身で約80g
- 納豆 …………… 1パック
- 紫玉ねぎ …………… 1/4切
- たくあん …………… 20g
- アボカド …………… 1/4個
- 青じそ …………… 2枚
- ごはん …………… 適量
- 海鮮丼のたれ …………… 1袋

作り方

- 1 桜鯛は薄作りにし、納豆はよくかき混ぜておく。
- 2 薬味は細かく刻み、彩りよく盛り付ける。
- 3 食べる直前に具材をすべて合わせ、海鮮丼のたれを加えてごはんに盛りつける。