



たこや野菜を切って、調味料と混ぜるだけ!
たっぷり作れば毎日のおうちランチにも大活躍。

田中さんのミニトマトと 蛸の3分マリネ

材料(2人分)

- 田中さんのミニトマト 8個
- ゆで蛸 100g
- 玉ねぎ 50g
- 青じそ 1枚
- オリーブオイル ... 大さじ1
- レモン果汁 ... 大さじ1/2
- 刻みニンニク ... 小さじ1
- 塩 小さじ1/4
- 黒こしょう 適量

作り方

- 1 ミニトマトは半分に切り、ゆで蛸はトマトと同じくらいのサイズのぶつ切りにする
- 2 玉ねぎは薄くスライスし、青じそは千切りにする
- 3 ボウルに材料をすべて入れ、しっかり混ぜて3分なじませる



上品な味わいの鰯とコクのある味噌マヨは相性ぴったり。
甘酸っぱい紅しょうがは見た目のアクセントにも。

鰯のジンジャー 味噌マヨ焼き

材料(2人分)

- 鰯切り身 2切
- 塩 適量
- マヨネーズ 大さじ2
- 紅しょうが 大さじ2
- 味噌 大さじ1
- ししとう、きのこ類 お好みで

作り方

- 1 鰯の切り身に軽く塩をしてキッチンペーパーで水分をふき取る
- 2 紅しょうがを刻み、マヨネーズ、味噌と混ぜ合わせ、鰯にのせる
- 3 グリルで鰯、野菜類を焼き目がつくまでこんがり焼く

