

【まんば】

讃岐風まんばのお好み焼き

・<材料 2人分>

小麦粉…100g

まんば…2枚(200g程度)

中ねぎ…1本

長いも…50g

天ぷら(平天)…1枚

いりこだし…150cc

豚バラ肉…100g

卵…2個

お好み焼きソース…適量

マヨネーズ…適量

青のり…適量

かつおぶし…適量

油…適量



<作り方>

- ① 長いもは皮をむいてすりおろす。まんば、天ぷらはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに卵を入れて溶き、長いもといりこだしを加えてよくまぜる。
- ③ ②に小麦粉を加えて軽くまぜ、天ぷら、ねぎ、まんばの順で加えてさらにまぜる。
- ④ フライパン(またはホットプレート)に油をひき、豚バラ肉2か3枚を中心にのせて、軽く焼く。
- ⑤ ④に③の半量をそっと流し入れ、フタをして中火で焼く(約5分)。
- ⑥ 焼き色がつき、表面に生っぽさがなくなれば、ヘラで返して焼く。
- ⑦ 再び返し、表面がきつね色になり、カリッと焼ければできあがり。
- ⑧ お皿にのせ、仕上げにソース、マヨネーズ、青のり、かつお節を適量かけて完成。

【食べて菜】

食べて菜のフルーツサラダ

<材料 2人分>

食べて菜…1／2袋

リンゴ…1／4個

みかん…1個

キウイフルーツ…1個

[ドレッシング]

オリーブオイル…大さじ1

酢(または白ワインビネガー)…大さじ1

粒マスタード…小さじ1

塩…ひとつまみ

あらびきコショウ…適量



<作り方>

- ① 食べて菜は3cm幅に切る。
- ② リンゴ、みかん、キウイは食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルにドレッシングの材料を入れて、よく混ぜる。
- ④ ③にキウイ、みかんを加えて、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に食べて菜とリンゴを加えて、ざっくり混ぜてできあがり。