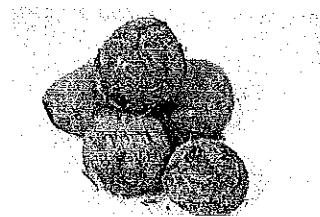


里芋のごま和え

2016.10.7 (金)

<材料> 2人分

里芋	200 g
A	ねりごま 大さじ1
	うす口醤油 大さじ1/2
	さとう 大さじ1/2
	だし又は水 小さじ1~2
細ねぎ	1本 小口切り



<作り方>

- ① 里芋は洗って皮つきのままラップに包んで、電子レンジで約4分加熱する。熱いうちに皮をむいて、7~8mm厚さに切る。
- ② Aを合わせ、里芋が温かいうちに和える。細ねぎを散らす。

さつま芋のレモン煮

2016.10.7 (金)

〈材料〉 2人分

さつま芋 150g

レモン薄切り 2枚

〔さとう 大さじ1/2

塩 少々



〈作り方〉

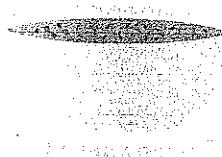
- ① 芋は、洗って皮つきのまま7~8mm厚さに輪切りにし、水につける。
- ② 鍋に芋とかぶる位の水を入れ、火にかける。煮立ってから5分程煮て茹で湯を捨てる。
- ③ 新たに湯をひたひたに加え、さとう・塩・レモンを加えてフタをする。煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

冬瓜のスープ

2016.10.7 (金)

〈材料〉 2人分

冬瓜	120g (皮むいて)
ほたて缶詰	20g
オクラ	1本
だし汁	300ml
塩	少々
薄口しょう油	小さじ1



〈作り方〉

- ① 冬瓜は短冊切りにする。
- ② オクラは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、冬瓜を軟らかく煮る。
- ④ オクラとほたて缶（汁も）を加え、塩・薄口しょう油で味を整える。

ゴーヤ納豆

2016.10.7 (金)

〈材料〉 2人分

ゴーヤ 半分

納豆 1パック

〔かつお節〕

〔長ネギ〕

〈作り方〉

- ① ゴーヤは、ワタを取り、薄切りにして熱湯で茹でる。
- ② 粗熱を取ったゴーヤの水を絞り、納豆を混ぜ、かつお節やみじん切りの長ネギを散らす。

