

今月の料理



女性部
能代支部
フレッシュミセス

今回料理を作って頂いたのは、女性部能代支部フレッシュミセスの皆さん。定期的に料理を持ち寄り、家族のため、美味しく健康的な料理作りには余念がありません！家庭を明るくする皆さんの元気は、地域活性化の原動力です。作って頂いた料理の中から、『トマトフライ』と『カボチャサラダ』のレシピを紹介します。

『トマトフライ』は、トマト嫌いなお子さんでも美味しく頂けますし、『カボチャサラダ』は手軽にたくさん野菜を食べられます。



女性部能代支部フレッシュミセスの皆さん



おすすめレシピ

トマトフライとカボチャサラダ

トマトフライの材料

- ・ トマト（麗夏） …… くし切りに
- ・ 豚うす切り肉 …… 1枚ずつ
- ・ レタス …… 適量
- ・ スライスチーズ …… 1/4枚ずつ
- ・ 塩、コショウ …… 少々

トマトフライの作り方

- ① 豚肉に塩・コショウをして、スライスチーズをのせてくし切りにしたトマトを1つずつ巻きます。
- ② ①に小麦粉→卵水→パン粉の順に付け、170～180℃の油で揚げます。
- ③ キツネ色になったら取って油を切り、レタスを添えて皿に盛りつければ完成です。

カボチャサラダの材料（8人分）

- ・ カボチャ …… 1/4個
- ・ タマネギ …… 1/2個
- ・ 塩、コショウ …… 少々
- ・ ベーコン …… 2枚
- ・ マヨネーズ …… 大さじ3
- ・ いんげん …… 7本
- ・ 粉マスタード …… 小さじ2

カボチャサラダの作り方

- ① カボチャは3cm角に切り、竹串が通るまで茹でます。
- ② いんげんは洗って水を切らず、ラップを掛けて電子レンジで約1分加熱して、1cm幅に切ります。
- ③ ベーコンは1cm幅に切り、ペーパータオルにのせラップを掛けずに電子レンジで約1分加熱します。
- ④ タマネギは縦薄切りにして、塩少々でもみ、水にさらした後水切りします。
- ⑤ ①～④を混ぜて、マヨネーズ・粉マスタード・塩・コショウを加え、カボチャを少しつぶしながら和えれば完成です。

