



卵サラダと夏野菜の キラキラサンド (2人分)

- 大葉 2枚
洗って水気をよく拭く。
- オクラ 3本
茹でて、冷ましておく。
- パプリカ 1/2個
グリルで焼き、皮をむく。
- 卵サラダ
卵 1個
マヨネーズ 大さじ1
こしょう 少々
卵は完熟に茹で、冷めたら粗めにつぶし、マヨネーズとこしょうを加えて混ぜる。



アジのマリネ さっぱりサンド (2人分)

- レタス 40g
洗って水気をよく拭く。
- 人参ラペ
人参 40g
- A
 - 米酢 小さじ2
 - オリーブ油 小さじ1
 - 粒マスタード 小さじ1/2
 - はちみつ 小さじ1/2
 人参は千切りにし、軽く茹で、熱いうちにAに漬ける。
- アジのマリネ
アジ(3枚おろし) 2枚
小麦粉 大さじ1
サラダ油(揚げ油)
- B
 - 寿司酢 小さじ2
 - 米酢 小さじ1
 - おろし生姜 2g
 アジは骨を取り、小麦粉をまぶして揚げる。Bを混ぜ、アジを漬ける。

【サンドイッチの作り方】(2人分)

- 食パン(8枚切り) 4枚
- マヨネーズ 小さじ2
- 練辛子 小さじ1/2
- 1. マヨネーズと練辛子を混ぜ、パンに塗る。
- 2. 具を順番に重ね、パンで挟む。
- 3. パンをクッキングペーパーで包む。

【包み方】

- ①  包んだ端を三つ折りにする。
- ② 
- ③  両側をたたんでパンの下に入れ込む。
- ④  下側の紙も入れ込む。
- ⑤  パンを押さえ、包丁で半分にカットする。



かの子 (10個分)

- 小豆(乾燥) 100g
- 砂糖 80g
- 食塩 少々
- 粉寒天 1g
- 水 100ml
- 1. 小豆をひと晩水に漬け、水を取り替え沸騰したら一度ゆで汁を捨てる。
- 2. 豆が柔らかくなるまで茹で、砂糖を加えて煮る。最後に塩を加える。
- 3. 10等分にし、丸める。
- 4. 鍋に粉寒天と水を入れ、木べらで混ぜながら沸騰させる。
- 5. 丸めたあんに4をからめる。



トマトの はちみつ漬け (2人分)

- ミニトマト 4個
- はちみつ 小さじ1
- ミニトマトを湯剥きし、はちみつをかけて一晩漬ける。