

わけぎと蛸烏賊の 酢味噌和え

[作り方]

①蛸烏賊（ほたるいか）は、白い目玉を取り除きます。

②たっぷりのお湯でわけぎを塩茹でし冷水にとってからギュッと絞り3cmくらいに切ります。

③Aの調味料を合わせて酢味噌を作り、①と②をお皿に盛りつけ添えるように酢味噌をかけたら出来上がり～

[材料]

蛸烏賊…1パック
わけぎ…1束

A 白味噌…大さじ3
酢、砂糖…大さじ2
みりん…大さじ1

豆腐とわけぎの味噌汁

[作り方]

①鍋に水、だし、豆腐（角切り）、椎茸（石づきを取ってスライス）を入れて火にかけ、フツフツしたら味噌で調味する。

②わけぎ（2～3cm長さに切る）を入れてさっと火を通す。

[材料]

豆腐…1個
わけぎ…1束
椎茸…1パック
だし…1個
水…4カップ
味噌…大さじ3

三角アップルパイ

[作り方]

①りんごのソテーをつくる。

りんごは四つ割りにし、皮をむいて芯を取り、
いちょう形に切ってフライパンに入れ、
バター、砂糖、レモン汁を加えて中火で
しんなりとするまでいためる。

②火を止めて、シナモンを加えて混ぜ合わせる。

仕上げにコーンスターチを加えて全体に
なじませる。

③②を器に入れ冷蔵庫に入れ冷やしておきます。

④パイシートを1/2にカットし、

冷やしたりんご煮をのせ、
淵に卵(黄身)をぬります。

⑤パイシートを半分に折ってフォークなどで
押し付けてとじたら、表面に溶き卵を塗る。

⑥180℃に予熱したオーブンで
約20分焼きます。

[材料]

冷凍パイシート…4枚
(11×18cm)

りんご煮

りんご…1個

砂糖…大さじ2

レモン汁…小さじ1

シナモン…小さじ1/2

バター…10g

コーンスターチ…小さじ1

卵(塗り卵用)…1個