



(切り方、調理手順等  
につき、箇条書き)

- ・卵をよくかき混ぜる。
- ・フライパンを熱し、サラダ油を入れ、塩漬けしその葉を置き巻きながら焼く。
- ・フライパンを熱し、サラダ油を入れ、オホーツクを置き巻きながら焼く。

焼く

- ・餃子の皮・のり・大葉・ししゃもの順に置き、巻いて焼く。

⑤ 豚肉の野菜巻き

- ・野菜はばら肉の中に合わせ、大きめの短冊に切り、食べ易い固さに茹でる。
- ・豚肉の片側に小麦粉を薄くまぶす。
- ・各野菜を豚肉で巻き、巻き終わりを下にし、フライパンで焼き、焼けたら一旦皿にうつす。
- ・④の調味料をフライパンで温め、豚肉の野菜巻きをからめる。

⑥ エダマメ翡翠寒天

- ・寒天は水で洗って汚れを落とし、たっぷりの水に1時間漬けておく。
- ・エダマメは塩ゆでして、さやから外し、薄皮も取り除いて2つに割る。
- ・鍋に水を絞った寒天を小さくちぎって入れ、水375ccを加えて中火にかける。
- ・木べら等で混ぜながら、しっかりと煮溶かし、寒天のかたまりがなくなって、液が透明になったら砂糖・塩を加える。砂糖が溶けたら火を止める。
- ・あら熱が少し取れたらエダマメを加え流し缶に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

⑦ きゅうりのビール漬け

- ・きゅうりを斜め切りをし、保存袋にきゅうり・砂糖・塩・ビールを入れて漬け込む。

⑧ なすのビール漬け

- ・なすのへたを取り、保存袋になす・砂糖・塩・ビール・みょうばんを入れ揉み込み漬け込む。

⑨ 野菜のカンタン酢漬け

- ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、塩ゆでしあら熱を取る。
- ・パプリカは食べやすい大きさに切っておく。
- ・ブロッコリーとパプリカをカンタン酢に1～2時間ほど漬ける。

⑩ しそ巻

- ・フライパンに油を敷き、味噌・砂糖を入れ、砂糖が溶けたら小麦粉を少しづつ入れだまにならないように混ぜる。全部混ぜたら、くるみを入れ合わせ、粗熱を取る。
- ・しその裏面にみそをのせ巻く、爪楊枝に刺し、油でさっと揚げる。

※付け合せ：巨峰、らっきょう漬け

