

## ◎スペアリブ

スペアリブ 1kg

ママレード(アオハタ)1瓶

しょうゆ 1瓶分

ワインor酒 1瓶分

にんにく(つぶす)2~3片

1. 冷たい鍋に、材料を上から順番に全部入れる。
2. 中火にかけて、蓋がカタカタしてきたら弱火で肉に火を通す。1時間ぐらい
3. 水分が多い時は、蓋を開けて煮飛ばす。

## ◎春野菜のオイル和え

オイル 適宜(80cc位)

サンショウ(粒状) 大1位

天然塩 適量

1. ゆでた野菜をボウルに移し、強めに塩をふって混ぜ合わせる。
2. フライパンでオイルとサンショウを熱し、野菜に振りかける。

## ◎マッシュ・ド・ポテト

じゃがいも 1袋 500g

バター 50g

生クリーム 50cc

塩・こしょう

- 皮をむいて厚切りスライス。
1. じゃがいもを鍋に入れ、塩ゆでする。
  2. FPにじゃがいもを入れてすり混ぜ、バター、生クリームを加えて再びON。塩こしょうで味を調える。

## ◎わかさぎのマリネ

わかさぎ 1P

塩・こしょう 少々

片栗粉 適宜

A 玉ねぎ…1コ

レモン(いちよう切りスライス)1/2コ

すし酢…3/4C

しょう油…大1/2

B レタス…1/2コ(スライス)

人参……1/2本(千切り)

1. わかさぎは洗って水気を切り、塩こしょうしておく。
2. 玉ねぎは、スライスする。
3. わかさぎに片栗粉をまぶし、揚げ、熱いうちにAに漬ける。
4. 皿にレタスと人参をしき盛りつける。

## ◎おにぎり

## ◎ゆで卵

## ◎ゼリー