

(1) 羊飼いのサラダ

《材料》 (4人分)

・トマト	1 個
・キュウリ	1/2 個
・レモン	1/2 個
・ピーマン	1/4 個
・玉ねぎ	1/4 個
・パセリ	
・オリーブオイル	

《作り方》

- ① トマト、キュウリ、ピーマン(ししとう)、玉ねぎ、野菜は全部小さく切る。
- ② 野菜にオリーブオイルとレモンで作ったドレッシングをかけ、パセリを加える。
- ③ 塩で味を調える。

<メ モ>

(2) イワシの蒸し焼き

《材料》 (4人分)

・イワシ	12匹
・ジャガイモ	中1個
・玉ねぎ	1/2個
・レモン	1個

《作り方》

- ① ジャガイモと玉ねぎを2-3mmの薄さに輪切りにする。
- ② アルミホイルを敷いたオーブントレイにオイルを塗って①を並べる(玉ねぎは下)。
- ③ ②をオーブン(200度)で15分ほど焼く。
- ④ ③の上にイワシを並べ、その上に輪切りにしたレモンを乗せる。
- ⑤ ④をオーブン(200度)で10分ほど焼く。

<メ モ>

(3) レンズ豆のスープ

《材料》(10人分)

・レンズ豆	1	合
・ニンジン	小 1	本
・ジャガイモ	小 1	個
・ホールトマト	1	個

《作り方》

- ① 赤レンズ豆を1リットルの水に入れ、アクを取りながらゆでる。
- ② ①が沸騰したら5mmぐらいにサイコロ切りにしたジャガイモとニンジンを入れる。
- ③ ②にトマトペースト(ホールトマトの場合小さく切ってから入れる)を溶かしながら足して、塩・コショウで味付けをする。

<メ モ>

(4) ピラフ

《材料》

- ・ サラダ用スパゲッティ (サラスパ)
- ・ 塩
- ・ サラダオイル
- ・ 米

《作り方》

- ① サラスパを 1cm ぐらいの大きさに折って、大さじ 1 杯のサラダタで炒める。
- ② ①をご飯と一緒に炊く。
- ③ ②を炊く前に塩を少々かける。

<メ モ>