



■ 4人分

所要時間 30分

アジのクリスマスパワー

材 料

- じゃがいも（千切り） 2個(300g位)
- 片栗粉 大さじ2
- バター（レンジで溶かす） 15g
↳ 塩・ひとつまみ、こしょう・少々
- アジ（3枚におろす） 4尾
↳ 塩（重さの1%の塩）・こしょう少々
- オリーブオイル 大さじ1
- A サワークリーム 大さじ2
- マヨネーズ 小さじ4
- 粒マスタード 小さじ4
- 生クリーム 大さじ2
- 塩・こしょう 各少々
- お好みの生野菜・レモン 適宜

作り方

- ① ボウルにじゃがいもと片栗粉を入れて混ぜる。
溶かしたバターと塩、こしょうも加えて混ぜあわせる。
- ② アジは塩、こしょうをしてしばらく置き、
皮目にじゃがいもをはりつける。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でアジを皮目から焼く。
じゃがいもにしっかり焼き色がついたら裏返し、反対側も焼いて火を通す。
- ④ ボウルにAを合わせ、よく混ぜ合わせる。
器に魚を盛り付け、ソースを添え、お好みの生野菜・レモン等を添える。

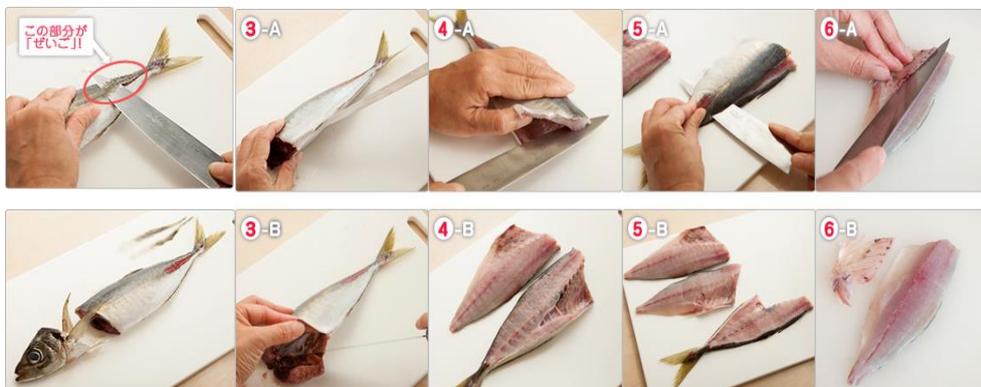
Check Point

- ・魚は、塩をかけてしばらく放置することで美味しくなります。
- ・じゃがいもは中火（火の先端が鍋底につく位）でじっくり焼くと、カリッとして美味しくいただけます。
焼きたてが1番おいしいです。



■アジの大名おろし

さばき方動画はこちらから見られます→



■ 4人分



所用時間 40分

コールスロー

材 料

にんじん（干切り）	20g	
玉ねぎ（薄切り）	1/4個	
塩	小さじ1/4	
キャベツ（細切り）	200g	
ホールコーン	大さじ2	
B	塩	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ4
	オリーブ油 又はサラダ油	大さじ2

作り方

- ① ボウル又はビニール袋に、にんじん・玉ねぎ・分量の塩を入れてもみ、しんなりさせる。
しんなりすれば、キャベツ・コーンとBを加えて混ぜ合わせ、重しをして30分ほどおく。

Check Point

キャベツを入れたら揉まないでください。食感が悪くなります。あれば、春キャベツがおすすめです。

野菜たっぷりミネストローネ

材 料

オリーブオイル	大さじ1	
ベーコン（1cmの色紙切り）	1枚	
玉ねぎ（1cm角）	1/2個	
にんじん（1cm角）	1/2本	
セロリ（1cm角）	1/2本	
じゃがいも（1cm角）	1個	
にんにく（みじん切り）	1/2片	
➡塩・ひとつまみ、こしょう・少々		
C	水	800cc
	コンソメの素	1個（小さじ2）
	塩	小さじ1/4位
	こしょう	少々
マカロニ	40g	
粉チーズ	適宜	

■ 4人分



所要時間 25分

作り方

- ① 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン・玉ねぎをじっくり炒める。
玉ねぎが透き通れば、残りの野菜も軽く炒め、塩、こしょうで下味をつける。
Cを加え、沸騰したら弱火で約15分煮る。煮ている途中でマカロニを加えて火を通す。
* 4分茹でのマカロニの場合、残り4分で加える。

- ② 塩味を確認したら器に注ぎ入れ、お好みで粉チーズを振る。

Check Point

玉ねぎ・ベーコンはじっくり炒めるとコクUP！
火加減により味が変わるので、最後に味見をして塩で調整を。