

一泊ドックお弁当メニュー



～あじのカレー味噌マヨ焼き～

材料 (4人分)

- A {
- ・ あじ 4枚
 - ・ マヨネーズ 大さじ2杯
 - ・ カレー粉 小さじ1杯
 - ・ 味噌 小さじ2杯
 - ・ あさつき お好みで
 - ・ ブロッコリー
 - ・ ミニトマト
 - ・ レタス

- ①Aを全て混ぜ合わせておきます。
- ②あじにAを塗りオーブン220℃で10分焼きます。
- ③最後にお好みであさつきを飾ります。



～エリンギとコーンの磯バター風味～

- ・ エリンギ 200 g
- ・ コーン 40 g
- ・ 青のり お好みで
- ・ バター 小さじ2杯
- ・ 洋風だし 小さじ1/5杯
- ・ 塩 小さじ1/5杯
- ・ こしょう 少々

- ①エリンギ (他きのこなら何でもOK!)を食べやすい大きさに切るか裂く。
- ②きのこをバターで炒め、調味料を入れて味を整えます。
- ③最後に青のりを入れて軽く混ぜ合わせます。



～ナスとパプリカの甘酢炒め～

材料 (4人分)

- ・ なす 2本
- ・ 赤ピーマン 1/2個
- ・ 黄ピーマン 1/2個
- ・ サラダ油 小さじ2杯
- ・ おろししょうが 小さじ2杯
- ・ 穀物酢 大さじ1杯
- ・ しょう油 大さじ1弱
- ・ 砂糖 大さじ1弱
- ・ ごま油 小さじ1杯

- ①なすとパプリカを乱切りに切っておきます。
- ②しょうがと一緒に油で炒め、調味料を入れて味を付けます。



～小松菜のごまツナ和え～

材料 (4人分)

- ・ 小松菜 160 g
- ・ 人参 60g
- ・ シーチキン 60g
- ・ すり白ごま 20 g
- ・ しょう油 大さじ1/2杯
- ・ 砂糖 大さじ1杯
- ・ めんつゆ 大さじ1/2杯

- ①小松菜は3cm幅、人参は千切りに切ります。
- ②①を茹で、しっかり水を絞ります。
- ③シーチキンと調味料を混ぜ合わせます。

