

◆代替食材：かぼちゃ→じゃが芋

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用
----	-----	-----

●まぐろ大葉みそ丼

びんちょうまぐろ 大葉みそ (70g)	2 袋	3 袋
細葱	少々	少々
刻みのり	2/3袋	1 袋

材料	2人用	3人用
----	-----	-----

●ポテトサラダ

ポークハム	2 枚	2 枚
皮むきじゃが芋	160g	240g
胡瓜	2/3 本	1 本
マヨネーズ	大 2	大 3
塩、こしょう	少々	少々

材料	2人用	3人用
----	-----	-----

●塩麴スープ

青菜	1/4ワ	1/3ワ
舞茸	1/2パック	1/2パック
塩麴のたれ	1/2袋	2/3袋
だし汁	300ml	450ml
オリーブ油	少々	少々
粗びき黒こしょう	少々	少々

作り方

下ごしらえ **ア** びんちょうまぐろ大葉みそは袋のまま流水解凍する。

- 1 **じゃが芋**はラップで包み、電子レンジ加熱し（目安として2人用160g約5分、3人用240g約7分、竹串がすっと通るまで）フォークで粗くつぶし、塩、こしょうする。
- 2 青菜はざく切り、舞茸は食べやすくほぐす。
- 3 鍋にだし汁、塩麴のたれ、**2**を入れて煮、お好みでオリーブ油、黒こしょうを振る。
- 4 細葱は小口切り。
- 5 胡瓜は食べやすく切り、塩もみして水気を絞る。
ハムは食べやすく切る。
- 6 **1**、**5**を**A**であえる。
- 7 温かいご飯に**ア**をのせて細葱、刻みのりを散らす。