

サワラのお茶ソース

【材料】4人分

・サワラ	4切れ
・食塩	0.8g
・オリーブオイル	大さじ1
・にんにく	ひとかけ
・白ワイン	小さじ1
・せん茶(粉)	2.4g

(家にある茶葉を細かく刻んでも良い)

【作り方】

- ①サワラを焼く。
- ②Aを小鍋に入れ、加熱し、火を止めてせん茶(粉)を加える。
- ③①に②をかけ出来上がり。

ゴーヤチャンプル

【材料】4人分

・木綿豆腐	140g
・ベーコン	32g
・ゴーヤ	56g
・にんじん	20g
・酒	小さじ1
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・ごま油	適量

【作り方】

- ①ゴーヤは、縦に半分にきり、スプーンでたね綿を取って、半月切りし、さっとゆがく。
にんじんは、いちょう切りにする。
- ②ベーコンは、拍子切りにする。木綿豆腐は大きめに切り、ゆがいておく。
- ③ベーコンをから炒めし、にんじん、酒、塩、こしょうを加え、さらに炒める。
- ④ゴーヤ、木綿豆腐を加え、しっかり水分を飛ばしたら、しょうゆ、最後にごま油を加えて出来上がり。