



## アナゴと にんにくの芽炒め

### 材 料(4人分)

アナゴ	2尾
にんにくの芽	1袋
もやし	1袋
サラダ油	大さじ1~2
酒	大さじ1
塩	少々
カゴメ基本のトマトソース(295g)	1/2缶
粉山椒	少々



レシピ提供:カゴメ株式会社

### 作り方

- 1 アナゴは軽く炒め、1~2cm幅に切る。
- 2 にんにくの芽は4~5cmの長さに切り、もやしは洗ってひげ根をとる。
- 3 熱したフライパンにサラダ油をなじませ、②を入れて強火で炒める。火が通ったら①を加え、くずさないように大きく炒め合わせる。
- 4 アナゴに火が通ったら、酒、塩、トマトソースを順に加える。器に盛り、粉山椒をふる。



## ミズダコの(和・洋・韓) 三味野菜巻き

### 材 料(2人分)

ミズダコの足(刺身用)...	付け根から10cm
キャベツ	2枚
キュウリ	1/2本
人参	5cm
塩	小さじ1/2
ポン酢	小さじ1
からしマヨネーズ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
コショウ	少々
飾り用に大葉、かいわれ、プチトマトなど 適量	

### 作り方

- 1 ミズダコの足は長さ8~9cm、厚さ5mm程度のそぎ切りで、6枚用意する。
- 2 キャベツ、キュウリ、人参は長さ5cm程度の細めの千切りにし、軽く塩をしてよく混ぜておく。
- 3 野菜がしんなりしたら、水気をよく切って3等分し、それぞれポン酢(和)、からしマヨネーズ(洋)、ごま油とコショウ(韓)で味付けをする。
- 4 3種類に味付けした野菜を1人前ずつに分けてから丸め、ミズダコを被せる。
- 5 皿に盛り付け、大葉、かいわれ、プチトマトなどで飾る。

