

素材はおいしい！おうちカフェ

鯖缶ときのこで簡単アヒージョ

材料（2人分）

鯖オリーブオイル漬け缶	100g
しめじ	60g
エリンギ	30g
マッシュルーム	30g
ミニトマト	4個
オリーブオイル	大さじ1弱
鷹の爪（輪切り）	適量

熱量 176kcal たんぱく質 12.4g 食塩相当量 0.5g



<作り方>

1. しめじは石づきを取り、ほぐす。エリンギは短冊切り、マッシュルームは1/2に切る。ミニトマトはヘタをとる。
2. 鍋にオリーブオイル、鷹の爪、きのこを入れ、弱火～中火で7～8分程炒める。
3. きのこに火が通ったら鯖缶とミニトマトを加え、2分程度加熱する。

紫キャベツのピンクマリネ

材料（2人分）

紫キャベツ	100g
りんご酢	大さじ2
水	80ml
はちみつ	小さじ1弱
オリーブオイル	小さじ1
レモン汁	大さじ1/2

熱量 72kcal たんぱく質 1.0g 食塩相当量 0.0g

<作り方>

1. 紫キャベツはせん切りにする。
2. 鍋にりんご酢と水を入れ中火にかけ、煮立ったら紫キャベツを入れ、しんなりする程度煮る。
3. ボウルにはちみつ、オリーブオイル、レモン汁を入れて混ぜる。キャベツを加えて和え、そのまま冷まし、味をなじませる。

紅茶のクリーム

<材料 作りやすい分量>

紅茶ティーパック	3個
牛乳	200ml
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

<作り方>

1. 小鍋に牛乳を沸かし紅茶を入れ、濃いめの紅茶をつくる。
2. 砂糖と水で溶いた片栗粉を加え、弱火にかける。少しとろみがつくまで混ぜ、火を止める。冷めるとさらにとろみがつく。