

スーパーで調達できる材料で

和食に挑戦!

食に走るプチポワスタッフ。ときどき和食が食べたくなるけれど、食材が手元にない。でも食べたい。そんなときに「和食もどき」を作ってみました。夕食の参考にどうぞ。

パスタで肉うどん

美味しいうどんが手に入らないのなら、いっそのこと麺類なら何でも来たれとパスタ「Linguine」(写真)を使って肉うどんを作ってみました。だしをしっかり取って、ねぎを存分に。



ビーナッツバターで味噌漬け

砂糖が入っていないビーナッツバターにしょう油とインスタントだしを足して、なんとなく味噌の気分。

材料

ビーナッツバター(砂糖なし) 大さじ山盛り2
しょう油 大さじ2
粉末だし 小さじ1
ワイン 大さじ2
塩 適量



作り方

1. チキン(モモ肉がお勧め)に軽く塩をふりかける。
2. 材料を混ぜチキンに塗り、約30分ねかせる。
3. フライパンでチキンを焼く。焦げやすいので、中火で焦げ目が付くまで1分くらい焼き、その後は弱火で3分くらい焼く。
4. 肉をひっくり返して上記を繰り返す。弱火にしたらふたをして蒸し焼きにするとしっかり火が通る。

*大人向きに唐辛子、わさびなどを混ぜても美味しい。お好みで砂糖を加えても良い。



アルコールビネガーでちらし寿司

米酢に比べ酸味が強いアルコールビネガーですが、砂糖を多めに入れば、まろやかな味のちらし寿司に仕上がります。中の具も一般のスーパーで手に入るものばかりです。お好みで分量を加減してください。

材料

すし酢(米3合分)
アルコールビネガー 大さじ4
砂糖 大さじ5
塩 小さじ2

マーチェス(ニシンの塩漬け) 2尾
スモークサーモン 200g
オランダ豆 適量
ニンジン 適量
卵 3個
いりごま 大さじ2



作り方

1. 炊き上がったご飯に上記のすし酢をまぜ、冷ます。
2. ニンジン、オランダ豆を軽く塩ゆでし、冷ます。
3. 材料を酢飯とまぜ、錦糸卵で彩る。

Brickを使って春巻き

スーパーで手に入るBrick(写真)に春巻きの具を包んで、200°Cのオーブンで10~15分焼くだけ。皮がパリパリになって、しかも油なし。ダイエット中でもたくさん食べられる一品です。Brickは油を含むとベトつくので、焼いたり、揚げたりしないように。



海外引越、国内引越、ペリカン便 事務所移転も日通へ

ご帰国引越で不要になった家具をご後任、ご友人宅へ
“おゆずりライナー”で、ご配送いたします。

そのほか、ピアノの移動、お引越後のハウスクリーニング等
なんでもご相談ください!!

ベルギー日本通運

海運貨物・航空貨物・ロジスティックスも日通へ



NIPPON EXPRESS BELGIUM

BRUCARGO BLDG/738B - 1931 ZAVENTEM

TEL/ 02-751-7814/15 FAX/ 02-751-9246

E-mail/ neb.removal@neur.com

<http://www.nittsu.eu/be/>

