

## 5月健康おうちごはんレビュー

5月開催日：3日（木）午前、21日（火）午前



### いわしの青じそ梅肉チーズ巻き

#### いわしの青じそ梅肉チーズ巻き

今月は 新鮮ないわしが調達できなかったため  
2回とも代りにあじを使用しました。

まずは今月のテーマでもある3枚におろすところから！！  
皆さん 頑張って挑戦！！  
あじの大きさが程よかったのか  
前回の鯖より 皆さん手際よくさばいていらっしゃいました。  
魚がさばける様になると、嬉しいし、料理の腕も  
上がった気になります。(^^)

カラリと揚げたチーズ巻きは青じそと梅肉の爽やかな  
風味にチーズのコクがプラスされて、相性バツグン！  
おいしい~~~~い！！子供も大人も好きだと思うなあ~~。



### いわしの青じそソース & ひえと大根のホワイトスープ

#### いわしの青じそソース

青じそをたっぷり使って、フードプロセ  
ッサーで  
材料を良く混ぜます。

まるでバジルソースの様！！  
青じそのかおりが効いていて、いわしの水煮缶  
や、焼き野菜に添えて・・・いただきます！！

#### ひえと大根のホワイトスープ

大根はすりおろして、玉ねぎは炒め  
ひえと一緒に20分程煮ます。  
味付けは塩だけ！！ Simpl is Best !!  
千切りにした生姜を散らして出来上がり  
。 なんだか とっても簡単なのですが  
食べるスープって感じで  
美味しく、身体にやさしいスープです。  
胃が疲れてる時にはお勧めです。

