

## ☆JA越智今治女性部岩城支部☆「レモン」 レシピ



### ☆レモンパスタ☆ (4人分)

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| ・パスタ (細め)・・・360g | ・レモンの皮・・・少々 |
| ・レモン果汁・・・1個分     | ・塩・・・少々     |
| ・ナンプラー・・・大さじ1    |             |
| ・オリーブオイル・・・大さじ3  |             |



- ① パスタをアルデンテ (少し固め) に茹でる。
- ② レモンの皮の表面をおろし器ですりおろす。  
\*中の白い部分まで削りすぎないように。
- ③ パスタが茹で上がったたら、湯を切り、レモン果汁とナンプラー、オリーブオイルを手早く絡ませる。
- ④ 食べる直前に、②を上から振りかける。

**\*食べる直前に入れることで、レモンの香りや味が際立ちます。\***

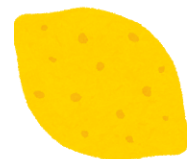
### ☆ひじきのレモン酢和え (4人分) ☆

- |              |               |
|--------------|---------------|
| ・乾燥ひじき・・・10g | ・レモン果汁・・・25ml |
| ・人参・・・25g    | ・砂糖・・・25g     |
| ・きゅうり・・・25g  | ・酒・・・15ml     |
| ・ちくわ・・・25g   | ・しょうゆ・・・25ml  |
| ・赤たまねぎ・・・25g | ・ごま油・・・少々     |
| ・小羽いりこ・・・25g |               |



- ① ひじきはさっと水で洗う。
- ② 人参、きゅうりは千切り。赤玉ねぎは薄切り。ちくわは短冊切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、小羽いりこを炒め、ひじきを加える。ひじきに油がまわったら、人参、きゅうり、ちくわを入れ、一緒にさっと炒める。
- ④ 炒まったら、砂糖、酒、しょうゆを混ぜかけて、火からおろす。
- ⑤ 粗熱をとって、レモン果汁と赤たまねぎを加えてさっと混ぜ、器に盛る。

**\*栄養たっぷりのひじきをサラダ感覚で食べれます。\***



### ☆たこ味噌レモン (4人前) ☆

- |               |
|---------------|
| ・ゆでたこ・・・70g   |
| ・きゅうり・・・1/2本  |
| ・マヨネーズ・・・100g |
| ・レモン汁・・・大さじ1  |
| ・味噌・・・大さじ1    |



- ① きゅうりは乱切りにする。
- ② たこはぶつ切りにする。
- ③ 全てを混ぜ合わせて、出来上がり！

**\*お酒のおつまみにもピッタリ。瀬戸内の美味しいタコが一層美味しくなります。\***