



レモン香る 鯛のカルパッチョ

材料 (2人分)

鯛刺身	8切
玉ねぎ	1/2玉
水菜	1/2束
オリーブオイル	大さじ3
塩レモン(黒胡椒入り)	小さじ4

作り方

1. 玉ねぎを薄切りにし、水にさらして辛みを抜く。
水菜を6cm長さに切る。
2. 玉ねぎの水気を切り、皿に広げる。
その上に鯛刺身と水菜を並べ、オリーブオイルと塩胡椒レモンをかける。

蒸し鶏のさっぱり素麺

材料 (1人分)

ささみ 1/2 枚
料理酒 小さじ 1
塩レモン(黒胡椒入り) 小さじ 1

きゅうり 1 本
ごま油 小さじ 1
ミニトマト 4 個
素麺 3 把

〔和風たれ〕

水 大さじ 4
顆粒だし 大さじ 1/2
塩レモン(黒胡椒入り) 小さじ 4

作り方

1. ささみのスジを取り、A をまぶしてラップをかけ 500W 電子レンジで 1 分加熱する。粗熱がとれたらほぐす。
2. きゅうりを斜め千切りにし、ごま油で和える。ミニトマトは半分に切る。
3. 素麺を茹でて、水洗いし皿に盛る。ささみと野菜を盛り付け、和風たれ(全て混ぜ合わせる)を添える。





塩レモンの焼き野菜チキンカレー

材料（4人分）

鶏もも	1枚
塩レモン	大さじ2
玉ねぎ	2個
サラダ油	大さじ1
水	450mL
市販ルウ	4皿分
塩レモン	大さじ1

白飯	適量
お好みの焼き野菜	適量

作り方

1. 1口大に切った鶏ももと塩レモン大さじ2を袋に入れ、揉み込んで冷蔵庫で1時間以上寝かす。
2. 玉ねぎを荒くみじん切りし、サラダ油をしいた鍋で餡色になるまで炒め、皿に取り出す。
続けて鍋に鶏ももを入れ、強火で両面を焼き付ける。
3. 鍋に玉ねぎを戻し、水を加え10分煮込む。火を止めて塩レモンとルウを入れ、とろみがついたらルウと白飯と焼き野菜を皿に盛る。

さつまいもの 甘酸っぱい煮



作り方

1. 1cm 厚さに切り、15 分水にさらしアクを抜く（途中で 2~3 回水を替える）。
2. 玉鍋に A とさつまいもを入れ、中火にかける。沸騰したら少し火を弱め、15 分煮る。
3. 火を止め、鍋の中に入れてそのまま粗熱を取る。

材料（4人分）

A	さつまいも	1 本
	水	200mL
	砂糖	小さじ 4
	塩レモン	小さじ 4



豆腐の 爽やかサラダ

材料（2人分）

絹豆腐	200g
ミックスサラダ （お好みの生野菜でも OK）	1 袋
塩レモン	小さじ 1
塩レモン	大さじ 2

作り方

1. 絹豆腐を水切りし、1cm 厚さに切る。
ミックスサラダを、塩レモン小さじ 1 で和える。
2. 絹豆腐とミックスサラダを皿に盛りつけ、塩レモン大さじ 2 をかける。