

## ◆ ほたて貝柱明太子とゴーヤのかき揚げ ◆

(1人分 約 178kcal)

### 【材料】 10人分

ほたて貝柱明太子 1.5個 ゴーヤ 450g (中 1.5本)  
天ぷら粉 適宜 (天ぷら粉 70g+水 150cc) 揚げ油 適宜



### 【作り方】

- ① ゴーヤはよく洗って縦半分に切り、スプーンを使って中のワタを取り除く。  
5mm 幅に切る。
- ② ゴーヤとほたて貝柱明太子を混ぜ、その中に水で溶いた天ぷら粉を入れ、軽く混ぜる。
- ③ 揚げる直前に天ぷら粉を適量まぶし、ざっと混ぜる。
- ④ お好みの大きさにまとめて 180°C の油で揚げる。

## ◆ 明太子とトマトのスープ ◆

(1人分 約 80kcal)

### 【材料】 10人分

ほぐした明太子 60g にんにく 1片 トマト 2.5個  
オリーブオイル 大1 えのき 2.5袋 コンソメ 大3  
むき枝豆 150g 水 1200cc



### 【準備】

トマトは湯むき（沸騰したお湯の中に入れてすぐに水で冷やし皮をむく方法）しておく。

### 【作り方】

- ① 湯むきしたトマトは横半分に切る。  
種をスプーンで取り除き2cm 角くらいに。
- ② えのきは石づきをきって手でほぐし半分の長さに切る。
- ③ なべにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れて火にかける。
- ④ にんにくの香りがたつたらトマトをいれて軽くいため、水を加える。
- ⑤ なべが煮立ってきたら、コンソメスープの素・えのきを入れる。
- ⑥ 再び、スープが煮立ったら明太子と枝豆をいれ、軽くませたら火を止める。

## ◆ デザート ◆

杏仁豆腐