

舞鶴の特産品と旬の食材を使った 献立

レモンゼリー

材料（1人分）

- ・ レモン 🍋 1個
- ・ 水120ml
- ・ はちみつ大さじ
- ・ ゼラチン3g

作り方

- ① レモンを半分に
り中身を出して
絞ります。
- ② 鍋に水を沸かし
て火を止めて、
絞ったレモン汁
を入れて混ぜ合
わせます。
- ③ ②にゼラチンを
入れて溶かして
ハチミツを容器
に流し入れて、
冷蔵庫で固まる
まで冷やしたら
完成です。



献立に込めた思い
旬の食材や舞鶴の特産品を
いっぱい使ったので是非家で
作ってみてください。

サワラの西京焼き

材料（2人前）

- ・ サワラ、二切れ
- ・ 塩、小さじ1/4

味噌床

- ・ 白味噌、100g
- ・ 料理酒、大さじ1
- ・ みりん、大さじ1/2
- ・ 砂糖、小さじ1

作り方

- ① サワラは塩を振って10分程置
き、水気をキッチンペーパーで拭
き取ります。
- ② ボウルに味噌床の材料を入れて
混ぜ合わせます。
- ③ バットに2の半量を広げて、1
を並べ、残りの2を塗ります。
- ④ ラップをして冷蔵庫で六時
間程置きます。
- ⑤ サワラを取り出し、味噌床を
スプーンで取り除きます。
- ⑥ フライパンを弱火で加熱し、5
を入れて両面焼きます。中に火が
通り、表面に焼き色が付くまで
10分程置き、火から下ろしま
す。
- ⑦ 器に盛り付けて出来上がり

