

コロコロじゃがいもフライ

[作り方]

- ①じゃがいもの小さいものをよく洗い水気を切っておく。
皮は剥いても剥かなくてもどちらでもいい。
- ②じゃがいもの水分を布巾で拭くなどして、160℃に熱した油の中に入れ揚げる。
- ③じゃがいもの表面がきつね色になり、竹串などをさして、中まで火が通ったら、油を切り、塩コショウをふりよく混ぜ、粉末青海苔をかける。

[材料]

じゃがいも…小200gくらい
塩コショウ…大さじ1くらい
(お好み量)
青海苔…少々

キュウリとトマトの中華サラダ

[作り方]

- ①材料を一口大にカット。
- ②材料とドレッシングを混ぜて、1時間くらい冷蔵庫に入れる。

[材料]

トマト…2個
キュウリ…2本

ドレッシング

- ・砂糖…大さじ1
- ・酢…大さじ2
- ・醤油…大さじ3
- ・胡麻油…大さじ0.5弱
- ・胡麻…大さじ0.5

新じゃがいものガレット

[作り方]

- ①新じゃがいもは芽を取り除き、皮付きのまま細切りにします。
- ②ボウルに①、薄力粉、塩こしょうを入れて和えます。
- ③フライパンに半量のオリーブオイルをひいて中火で熱し、②の半量を加えて広げます。
- ④ピザ用チーズを散らします。
- ⑤残りの②を広げ、フライ返して押さえながら5分程焼きます。
- ⑥焼き色が付いたら裏返します。
- ⑦残りのオリーブオイルを鍋肌に回し入れ、5分程焼き、焼き色が付き、火が通ったら火から下ろします。
- ⑧器に盛り付け、ケチャップを添えて完成です。

[材料]

新じゃがいも…(600g・4個)
薄力粉…大さじ1
塩こしょう…少々
ピザ用チーズ…120g
オリーブオイル…大さじ4
ケチャップ…大さじ2

うなぎの炊き込みごはん

[作り方]

- ①生姜をみじん切りにする。
- ②うなぎを少し大きめにカットする。
- ③洗米したお米に、うなぎのたれ全部、酒大さじ1、生姜、うなぎを入れて炊く。
- ④刻んだ大葉をのせて完成です。
- ⑤好みに刻み海苔やわさび、粉山椒などをプラスする。

[材料]

うなぎ…1匹
うなぎのたれ…20ml
生姜…10g
洗米したお米…3合
酒…大さじ1
大葉…適量