

魚の竜田揚げ甘酢あんかけ

〔作り方〕

- ①黄パプリカ、赤パプリカは薄切りにします。
えのきは半分に切ります。
紫玉ねぎは薄切りにします。
- ②バットにしょうゆ、酒、すりおろし生姜を入れて混ぜ合わせ、魚を入れて10分程漬けます。
キッチンペーパーで汁気を拭き取り、片栗粉をまぶします。
- ③フライパンに揚げ油を2cm程の高さまで注ぎ、170℃で4分程揚げ焼きし、火が通ったら油を切ります。
- ④ボウルに(A)を入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤中火で熱した鍋にサラダ油をひき、
①を入れて炒めます。
全体に油が回ったら④を入れて混ぜながら加熱し、
とろみが付いたら火から下ろします。
- ⑥器に③を盛り付け、⑤をかけて完成です。

〔材料〕

サバ(3枚下ろし)…2尾
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ2
すりおろし生姜…小さじ2

片栗粉…大さじ4
揚げ油…適量
☆甘酢あんかけ
赤パプリカ…1個
黄パプリカ…1個
紫玉ねぎ…1個
ピーマン…2個
えのき…100g
サラダ油…大さじ2
(A)だし汁…400ml
(A)酢…大さじ4
(A)しょうゆ…大さじ3
(A)みりん…大さじ4
(A)はちみつ…大さじ2
(A)片栗粉…大さじ2

粕汁

[作 り 方]

- ①豚肉は小さめざく切りに。
野菜は全て食べやすい大きさにカット。
ごぼうは、さがきにする。
ちくわ、油揚げもお好みの大きさに
カットしておきます。
- ②鍋に少量の油を熱し、豚肉を炒めます。
豚肉が炒められたら、その他の具と
だし汁を鍋に投入して10分ほど煮ます。
- ③酒粕と★の調味料を鍋に入れ、
さらに10分ほど煮て、野菜が柔らかくなったら
塩胡椒を少量加えて味を整えたら完成。
- ④ネギの小口切りを散らして頂きます。

[材 料]

豚こまぎれ肉…100g
にんじん…1本
大根…1/3本
ごぼう…1本
シメジ…1パック
油揚げ…1枚
ちくわ…2本
だし汁…4カップ
★酒粕…150g
★薄口醤油…大さじ2
ネギの小口切り…適量
塩胡椒…適量

にんじんのツナサラダ

[作 り 方]

- ①にんじんは細切り、
タマネギはみじん切りにします。
- ②ボウルに①とオリーブ油を入れ、
ざっと混ぜたら電子レンジで
2分加熱します。
- ③汁気をきったツナ・おいしい酢・塩こしょうを
たして混ぜ合わま。
- ④冷まして味をなじませてからいただきます。

[材 料]

にんじん…1本
玉ねぎ…1/4個
ツナ…1缶
おいしい酢…大さじ4
オリーブ油…大さじ1
塩こしょう…少々