

アジの南蛮漬け

[作 り 方]

- ①玉ねぎは薄切りにします。
ピーマンはヘタと種を取り除き千切りに、
にんじんは皮をむいて千切りにします。
- ②アジは3等分に切り、薄力粉をまぶします。
- ③鍋底から3cm程の高さまで揚げ油を注ぎ、
170℃に熱し、②を入れます。
こんがりときつね色になり、火が通るまで
3分ほど揚げ、油を切ります。
- ④大きめの耐熱ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせ、
ふんわりとラップをかけ、
600Wの電子レンジで2分加熱します。
- ⑤①、③を入れて和えます。
- ⑥器に盛り付けて完成です。

[材 料]

アジ (3枚おろし) … 4尾
薄力粉 … 大さじ4
揚げ油 … 適量
玉ねぎ … 1個
ピーマン … 4個
にんじん … 1本
(A) 料理酒 … 大さじ6
(A) 砂糖 … 大さじ6
(A) 酢 … 大さじ6
(A) しょうゆ … 大さじ6
(A) 鷹の爪輪切り … 小さじ2

木綿豆腐とわかめ・油揚げのみそ汁

[作 り 方]

- ①豆腐はひと口大に切る。
油揚げはタテ半分に切り1cm幅に切る。
- ②鍋に分量の水を入れて沸かし、
①の豆腐・油揚げ・わかめを加え、ひと煮する。
- ③火を弱めてみそを溶き入れ、
だしを加え沸騰直前で火を止める。

[材 料]

木綿豆腐 … 1丁
乾燥わかめ … 5g
油揚げ … 2枚
水 … 4カップ
だし … 10g
みそ … 大さじ4

揚げないカレーパン

[作り方]

- ①パン粉はフライパンを使って中火で炒める。
カレーパンこんな色！という色になるまで。
※油は不可。※焦げやすいので、要注意。

- ②ホットケーキミックスとヨーグルトを混ぜる。
コネコネして丸めて手につかなかったらOK！。

- ③②を5等分に分け、生地を楕円形に伸ばし、
真ん中にカレーをのせます。

- ④半分に折りたたみ、生地をしっかりと合わせます。

- ⑤とんかつを作るときのように、④を溶き卵につけ、

①のパン粉をつけ、180℃に予熱したオーブンで
13分焼いて完成です。

[材料]

ホットケーキ
ミックス…200g
卵…1個
ヨーグルト…90g
カレー…150g
パン粉…1カップ

筍とわらびの炊き込みご飯

[作り方]

- ①わらびは適当な長さに、
筍は薄め(5mm幅くらい)、
人参は千切りする。

- ②油揚げも適当な大きさに切る。

- ③研いだお米を炊飯器にいれ

調味料を水を3合のメモリまで入れる。

- ④いったんかき混ぜ、

具材を液に浸るよう上にのせ炊飯する。

[材料]

米…3合
筍の水煮…300g
わらび…100g
人参…1/2本
油揚げ…2枚
酒…大さじ3
みりん…大さじ3
薄口醤油…大さじ3
本だし…小さじ2