

いなだの野菜あんかけ



** 材 料 (4人分) **

いなだ …… 4切れ(1切50g)
人参 …… 80g
玉ねぎ …… 80g(中1/2個)
いんげん …… 40g
スイートコーン …… 40g(冷凍)

A 調味料
〔 砂糖 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1と1/2
塩 …… 小さじ1/2

塩 …… 適量
こしょう …… 適量
小麦粉 …… 適量
鶏ガラスープ …… 1と1/2カップ
(和風だしでも可)
酢 …… 大さじ1
片栗粉 …… 大さじ1
(同量の水で溶く)

** 作り方 **

- ① いなだは身崩れしないよう、水分をペーパーで吸い取り、塩・こしょうを振って10分くらいおく。
- ② ①に小麦粉を軽くまぶして、フライパンで両面を焼く。
- ③ いんげんはさっと塩ゆでして、斜め切りしておく。人参は千切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ④ 鍋に出し汁を入れ火にかけ人参を入れ、しんなりしたら玉ねぎを入れる。
- ⑤ ④にAの調味料といんげん、コーンを加える。酢で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 焼いたいなだを皿に盛り、⑤の野菜あんをかける。

いわしの大葉揚げ



** 材 料 (4人分) **

いわしのすり身	・・・ 300 g
玉ねぎ (中)	・・・ 1 / 2 個
人参	・・・ 50 g
ニンニク	・・・ 1 片
しょうが	・・・ 30 g
豆腐	・・・ 1 / 3 丁
大葉	・・・ 12 ~ 16 枚 (大きさによる)
パン粉	・・・ 適量
片栗粉	・・・ 適量
揚げ油	・・・ 適量

A 調味料

味噌	・・・ 大さじ 2
スキムミルク	・・・ 大さじ 1
片栗粉	・・・ 大さじ 1
塩	・・・ 小さじ 1 / 2
コショウ	・・・ 少々

** 作り方 **

- ① 玉ねぎ、人参、ニンニク、しょうがはみじん切りにする。(フードカッターを用いても良い)
- ② 豆腐は水切りしておく。
- ③ すり身に①と②を混ぜ、Aの調味料を入れよく混ぜる。固さの調整はパン粉です。
- ④ 大葉を水で濡らして、片栗粉を表側は全面、裏側は周囲のみにつける。
全面に片栗粉をつけたほうに③をスプーンでのせ、形を整えて中温の油で揚げる。
- ⑤ 揚げたては、葉のついているほうを重ねないように注意する。

※ 大葉の香りが気になる方も揚げることによって、カリカリとして美味しく食べられます。

いわしのすり身団子



** 材 料 (4人分) **

すり身団子

いわしのすり身 …… 200g
長ねぎ(青い部分) …… 1/2本
しょうが …… 1片

A すり身団子の調味料

小麦粉 …… 大さじ5
片栗粉 …… 大さじ2
味噌 …… 50g
砂糖 …… 小さじ1/2
塩 …… 小さじ1/2
コショウ …… 少々

お吸い物

塩わかめ …… 10g
長ねぎ(白い部分) …… 1/2本

B お吸い物の調味料

塩 …… 小さじ1/2
醤油 …… 大さじ2
だしの素 …… 大さじ1/2
みりん …… 小さじ1

** 作り方 **

- ① 長ねぎ(青い部分)としょうがはみじん切りにする。
塩抜きしたわかめと長ねぎ(白い部分)は小口切りにする。
- ② いわしのすり身に、長ねぎ(青い部分)としょうが、Aの調味料を加えてよくこねる。
- ③ 鍋に5カップの水を入れ火にかけて沸騰させ、②のすり身を一口大に丸めて入れる。
浮き上がって3分ほどしてから、アクをすくい取る。
- ④ Bの調味料を入れ味を調べてから、わかめと長ねぎ(白い部分)を入れ、一緒に器に盛る。

ヒジキの白あえ



** 材 料 (4人分) **

芽ヒジキ …… 20 g
人参 …… 120 g
こんにゃく …… 1/2枚
豆腐 …… 1丁
白ごま …… 大さじ3と1/2
いんげん …… 30 g

A 調味料
〔 だし汁 …… 1カップ
しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1と1/2
塩 …… 小さじ1/2

B 調味料
〔 砂糖 …… 大さじ4と1/2
塩 …… 小さじ1と1/2
酒 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1

** 作り方 **

- ① ヒジキは洗って水につける。こんにゃくは茹でてから、短冊切りにする。人参は5ミリ角に切る。
- ② いんげんは、さっと塩茹でし、千切りにする。
- ③ ①を鍋に入れ、Aの調味料を加えて煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 豆腐は崩してゆでてしぼる。
- ⑤ 炒った白ごまをすり、豆腐とBの調味料を入れて味付けをする。
- ⑥ ⑤の中に②と③を入れて、よく和える。

昆布の炊き込みご飯



** 材 料 (4人分) **

米 …… 3カップ
早煮昆布 …… 10g
人参 …… 小1本
油揚げ …… 1枚
いんげん …… 20g

A 調味料

しょうゆ …… 大さじ2
酒 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1

B 調味料

水 …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ1/2
塩 …… 小さじ1/2
酒 …… 小さじ1

** 作り方 **

- ① 米は1時間前にといで、水をきっておく。
- ② 昆布はそのまま細切りする。(水で戻さないこと)
- ③ 米にAの調味料と②の切り昆布を入れ、水加減をして炊く。
- ④ 油揚げは、湯をかけて油抜きし、細切りにする。人参は、千切りにする。
- ⑤ いんげんは、さっと塩ゆでしてから斜め切りにする。
- ⑥ 人参と油揚げをBの調味料で煮ていんげんと合わせ、炊き上がったご飯に混ぜる。