

魚を使ったメニュー

白身魚の揚げ煮

●材料(4人分)

- ・めかじき 270g ・塩 少々 ・片栗粉 20g(大さじ2)
- ・さつまいも 220g ・揚げ油 適量 ・しょうゆ 22g(大さじ2強)
- ・砂糖 22g(大さじ2.5) ・みりん 6g(小さじ1)

●作り方

- ①めかじきは一口大に切る。塩少々で下味をつける。
- ②さつまいもは厚さ7mmくらいの小さめのいちよう切りにし、水につけておく。
- ③揚げ油を熱し、水気をきったさつまいもを素揚げする。
- ④めかじきに片栗粉をまぶし、火が通るまで揚げて油をきる。
- ⑤鍋にカッコ内の調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥⑤に③と④を入れてからめる。

切り干し大根のサラダ

●材料(4人分)

- ・切干大根 18g ・きゅうり 60g(2/3本)
- ・にんじん 42g(1/3本) ・ツナ 90g ・塩昆布 5g
- ・酢 9g(小さじ2弱) ・しょうゆ 11g(小さじ2弱)
- ・鶏がらだし 2g(小さじ1弱)
- ・白いりごま 6g(大さじ1)

●作り方

- ①にんじん、きゅうりは細切りにし、切干大根は食べやすい大きさに切る。
- ②切干大根、①のにんじんをお好みの固さにゆでる。
- ③②①のきゅうり、ツナ、塩昆布、酢、しょうゆ、鶏がらだし、白いりごまを和え、味を調える。

豆腐とえのきの味噌汁

●材料(4人分)

- ・木綿豆腐 100g ・えのき 50g ・ねぎ 30g
- ・煮干し 20g ・味噌 24g(大さじ1+小さじ1)

●作り方

- ①鍋に煮干しと水を入れ30分浸す。火にかけ沸騰したら、あくをとりながら5分程煮出す。
- ②豆腐、えのき、ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ③①に②を入れ、食材に火が通ったら味噌入れ、味を調える。

