

さばの竜田揚げ (4人分)

材料 塩さば4枚 片栗粉 醤油大2 揚げ油

- ①さばは解凍して半身使用する2cm幅切り、醤油大2をまぶす。
- ②ビニール袋に片栗粉、鯖切り身を入れ揉みながら、片栗粉を鯖にまぶす。
- ③170度に油を熱し揚げる、揚げすぎないようにする。

ポテトフライ (4人分)

材料 ジャがいも中3個 小麦粉 パン粉 卵 揚げ油

- ①ジャがいもは水洗いして、蒸し器で蒸し竹串が刺さるまで蒸す。
- ②①を冷まし皮を剥き4つ切り、粉をまぶし溶き卵を付けパン粉を付ける。
- ③フライパンに油を170℃に熱し②を5分間揚げる。

チキンのトマト煮 (4人分)

材料 鶏肉400g エリンギ1パック 椎茸4枚 にんにく1個

調味料 トマト水煮缶 揚げ油大2 白ワイン100cc

- ①鶏肉は小口切り、塩胡椒を振る。
- ②にんにく薄きり、エリンギ縦薄切、椎茸石ずちを取り4つ切り。
- ③フライパンに揚げ油大2を熱し鶏肉を焼き色を付けて焼く。
- ④③に②を入れ、炒めワイン100ccを入れアルコール分を飛ばす。
- ⑤④にトマト水煮1缶を入れ、トマトを潰しながら10分間煮込む。
- ⑥⑤に塩胡椒で味付ける。

ひじきの炊き込みご飯

材料 米5合 ひじき200g 油揚げ2枚 竹輪2本 人参1本 ごぼう1本

調味料 醤油大5 酒大1 塩小1

- ①人参、ごぼうはささがき、ごぼう灰汁抜き水切りする。
- ②油揚げは湯通し、縦2つ切細切り、竹輪半月切り。
- ③水加減は炊飯器の目盛りプラス調味料に①②加え炊く。



