

いわしのかば焼き風



《材料》　４人分

- 魚　４０ｇ‥‥４切れ
  もしくは、いわし（開き）４尾
- しょうが‥‥‥‥‥少々
- 片栗粉‥‥‥‥‥適量
- 油‥‥‥‥‥‥‥‥適量

たれ

- 水‥‥‥‥‥‥‥‥３０ｇ
- 甘味噌‥‥‥‥‥５ｇ
- 砂糖‥‥‥‥‥‥１０ｇ
- みりん‥‥‥‥‥２５ｇ
- しょうゆ‥‥‥１５ｇ

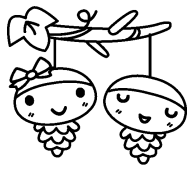
《　下　処　理　》

- 魚‥‥‥‥‥流水で洗いしょうが汁をふる
- しょうが‥‥‥すりおろして、しぼる

《　作　り　方　》

① いわしに片栗粉をつけて、油をひいたフライ
　パンでこんがりと両面焼く。
② 水に甘味噌・砂糖・しょうゆを加え、一煮
　立ちさせて、たれをつくる。
③ ②に①をくぐらせる。

☆たれに甘味噌を加えることで、コクがでておいしくなります☆
☆いわしは小骨があるのでよく噛んで食べましょうしょう☆

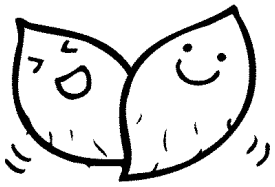


ひじきのコロコロ揚げ



【材料】４人分

- ほしひじき・・・・・・・・６ｇ
- 大豆（ゆで）・・・・・・４４ｇ
- さつまいも・・・・・・・４４ｇ
- 砂糖・・・・・・・・・・５ｇ
- 小麦粉（薄力粉）・・・・４４ｇ
- 卵・・・・・・・・・・・１２ｇ
- 水・・・・・・・・・・・１６ｇ
- 油（揚げ吸油分）・・・・・１２ｇ



【下処理】

- 卵・・・割りほぐす
- 大豆（ゆで）・・・洗って、水を切る
- さつまいも・・・皮を剥き、小さめの角切りにし、
  水にさらし、アクをとる
  ※大豆と同じくらいの大きさ
- 干しひじき・・・水で戻し、短めに切る
  ※水で戻した後、沸騰した湯でさっとゆがくと良いです

【作り方】

① 卵、小麦粉、水、砂糖を合わせて衣を作る。
② ひじき、大豆、さつまいもを加え、混ぜ合わせる。
　衣が固いようであれば、水を加える。
③ 油を熱し、スプーンなどで、一口大に落として揚げる。