

Recipe for

魚の野菜甘辛あんかけ

◆ Ingredients (材料) 一人分

◇ タラ	60g	(あんかけ)	
◇ 塩	ひとつまみ	◇ ごぼう	12g
◇ こしょう	少々	◇ にんじん	12 g
◇ 酒	小さじ 1/5	◇ サラダ油	小さじ 1/2
◇ 片栗粉	大さじ 1	◇ 水溶き片栗粉	適量
◇ サラダ油	適量	◇ しょうゆ	小さじ 1 と 1/3 ※
		◇ 酒	小さじ 1 ※
		◇ みりん	小さじ 1 と 1/3 ※
		◇ 砂糖	小さじ 2/3 ※
		◇ ケチャップ	小さじ 1 ※
		◇ 酢	小さじ 2/3 ※



◆ Directions (作り方・手順)



ごぼうと人参は皮付きのまま使います。

※の調味料は、混ぜておく。

- ① ごぼうは泥を洗い落とす。
- ② ごぼうと人参を千切りにする。
- ③ タラに塩、こしょう、酒をふり片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに深さ 5mm 程油を入れ、中火で熱し、③のタラを揚げ焼きにする。焼き色がついてきたら裏返し、火加減を調整しながら同じように焼く。
→揚げ焼きは、フライパンの熱が直接伝わるので、焼き色・火の通りを見ながらこまめに火加減を調整すると良い。
- ⑤ ④のタラの両面が焼けたら、油を切り、お皿に盛り付けておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒める。しんなりしてきたら※の調味料を加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑦ ⑤に⑥の甘辛あんをかけて、出来上がり。

Recipe for

◆かぼちゃサラダ&かぼちゃの皮のきんぴら◆

◆ Ingredients (材料) 一人分

かぼちゃのサラダ

◇ かぼちゃの身	50g
◇ きゅうり	15g
◇ ハム	1/2 枚
◇ マヨネーズ	小さじ 1 と 1/2
◇ 塩	ひとつまみ

かぼちゃの皮のきんぴら

◇ かぼちゃの皮	20g
◇ 赤唐辛子	細目の小口切りのもの1個
◇ ごま油	小さじ 1/8
◇ 砂糖 ※	小さじ 1/6
◇ みりん ※	小さじ 1/6
◇ 醤油 ※	小さじ 1/6
◇ 水 ※	小さじ 1



◆ Directions (作り方・手順)



かぼちゃのサラダ

- ① かぼちゃの身をひと口大に切る。水小さじ 1 を加えて電子レンジ 600w で 2分加熱し、フォークなどで粗くつぶす。
- ② きゅうりは小口切りにし、塩をふって混ぜ5分程おく。しんなりしたら軽くもみ、水けをしぼる。
- ③ ハムは 1cm角に切る
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせ、さらにマヨネーズを加えてあえたら出来上がり。

かぼちゃの皮のきんぴら

- ① かぼちゃの皮を 5mm 程の千切りにする。
 - ② フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて中火で熱する。
 - ③ ①を加えて焼き色を付けるように時々混ぜながら 4～5 分程炒める。
- ※の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め合わせて、出来上がり。