

鯖のさらさ焼き

材料	4人分	作り方
生鯖(60g)	4切れ	① 鯖の切り身を半分に切り、小麦粉をまぶす。 ② 玉葱・人参・ピーマンをみじん切りにして、ボールに入れ、小麦粉と卵を加えてさっくりと混ぜる。 ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、鯖を入れて片面を軽く焼き、裏返して先ほどの衣をのせ、蓋をして蒸し焼きにする。 ④ 鍋にだし汁・醤油を入れて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、生姜汁を加えて火を止める。 ⑤ 鯖が焼けたら器に盛り、上から生姜あんをかける。
小麦粉	適量	
玉葱	40g	
人参	40g	
ピーマン	50g	
卵	1個	
小麦粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
だし汁	75cc	
醤油	小さじ2	
生姜汁	小さじ1/2	
片栗粉	小さじ1	
水	大さじ1	

揚げ茄子の和え物

材料	4人分	作り方
茄子	6個	① 茄子は縦に縞目に皮をむき、縦半分に切り、皮目に斜め格子状に浅く包丁目を入れ、水につけてアクをぬきます。 ② ボールに酢・醤油・砂糖・ごま油を入れてよく混ぜ、白葱のみじん切り、パセリのみじん切り、生姜のすりおろしを入れてたれを作ります。 ③ 茄子の水気をペーパータオル等でふき取り、油で揚げます。 ④ たれをかける。
揚げ油		
酢	大さじ4	
醤油	大さじ4	
砂糖	大さじ2	
ごま油	大さじ1・1/2	
白葱(みじん切り)	大さじ1	
パセリ(みじん切り)	大さじ1	
生姜(すりおろし)	大さじ1	

