

### 鮭のふんわりコロッセ

材料	4人分	作り方
生鮭皮なし切り身	4切れ	① 玉葱はみじん切りにする。 鮭は小骨があれば取り除き、包丁で刻んでミンチ状にしておく。 ② はんぺんをポリ袋に入れて袋の上からもんで粗くつぶし、鮭を加えてさらにもむ。 ③ ボールに②を入れて、玉葱、酒、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。全体がなじんだら8等分にし、平らな円形に整え、小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。 ④ 油を熱し、中温で揚げる。 ⑤ 揚がったら器に盛り、ミニトマトと一口大にちぎったレタスを添える。
はんぺん	2枚	
玉葱	1/2個	
酒	大さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	適量	
卵	1個	
パン粉	適量	
揚げ油		
ミニトマト	8個	
レタス	適量	

### さつま芋と刻み昆布の煮物

材料	4人分	作り方
さつま芋	160g	① さつま芋は輪切りにする。板こんにゃくと油揚げは短冊に切る。 ② 刻み昆布は水につけてもどしておく。 ③ 鍋にサラダ油を入れて刻み昆布を炒め、板こんにゃく、油揚げとさつま芋を加え、だし汁と醤油、砂糖を入れて煮る。
刻み昆布	10g	
板こんにゃく	60g	
油揚げ	30g	
醤油	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
だし汁	1.5カップ	
サラダ油	小さじ2	

