

鰯の蒸し焼き

	4人分	作り方
鰯	4切れ	① 鰯に軽く塩・こしょうをしておく。 ② ピーマンとパプリカ類は種を取って千切りにする。 ③ 鰯に小麦粉をまぶす。 ④ ボウルにだし汁・醤油・砂糖・酒・みりんを入れ、混ぜあわせておく。 ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、鰯を入れて両面を焼き、合わせ調味料と山椒を散らして蒸し焼きにする。 ⑥ 魚を器に盛り、残りの煮汁でピーマンを炒り煮にし、添える。
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適宜	
サラダ油	大さじ2	
だし汁	100cc	
醤油	大さじ2・1/3	
砂糖	大さじ1・1/2	
酒	大さじ1・1/2	
みりん	大さじ3/4	
山椒(実又は葉)	適宜	
赤パプリカ	1/2個	
黄パプリカ	1/2個	
ピーマン	4個	

切干大根のサラダ

	4人分	作り方
切干大根	45g	① 切干大根は水洗いし、ぬるま湯につけてもどす。さっと茹でて水にとり、水気を絞って食べやすい長さに切る。 ② きゅうり、葉葱は千切りにする。人参も千切りにし、さっと茹でて水気をきっておく。 ③ 切干大根、きゅうり、人参、葉葱を混ぜ合わせ、ポン酢と和える。 ④ 器に盛り、ごまをかける。
きゅうり	75g	
人参	45g	
葉葱	15g	
ポン酢	大さじ3	
すり白ごま	小さじ2	

