

さばのおろし煮

(2月)

材料	4人分	作り方
さば	400g	① 葉葱は斜め切りにする。大根はすりおろし、軽く水気をきる。 ② さばは皮を下にして置き、食べやすい大きさに切り、薄く小麦粉をまぶす。 ③ フライパンにサラダ油を入れて170～180℃に熱してさばをからりと揚げる。 ④ 鍋にだし汁、砂糖、薄口醤油、みりんを入れて火にかけ、煮汁を作る。 ⑤ 沸騰したら火を弱めて揚げたさばを入れ、ひと煮立ちさせて大根おろしと葉葱を加え、再度煮立てる。
小麦粉	適量	
サラダ油	適量	
大根	260g	
葉葱	2本	
だし汁	300cc	
砂糖	大さじ1	
薄口醤油	大さじ3	
みりん	小さじ2	

八宝菜

(2月)

材料	4人分	作り方
ブロッコリー	120g	① ささみは薄切りにして、塩をまぶし、えびは背わたを取って半分に切り、塩、こしょう、酒をふり、片栗粉をまぶす。 ② 竹の子は薄切り、白菜はそぎ切り、白葱は1.5cm幅の斜め切り、人参は短冊切りにして下茹でする。椎茸は軸を取り4つ割りにする。 ③ ブロッコリーは小房に分けて茹で、水気をきっておく。 ④ フライパンにサラダ油大さじ1を入れてささみを炒めて取り出し、次にえびも同様にする。同じフライパンにサラダ油大さじ1を入れて、竹の子、白菜、白葱、人参、椎茸を炒めたらささみとえびをもどして、砂糖、醤油、酒、塩、中華スープを入れて煮立てる。 ⑤ 最後にブロッコリーを加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
鶏ささみ	50g	
塩	少々	
えび(中)	4尾	
塩・こしょう	少々	
酒	少々	
片栗粉	少々	
人参	20g	
茹で竹の子	40g	
白菜	150g	
椎茸	2個	
白葱	1/2本	
サラダ油	大さじ2	
砂糖	小さじ1	
醤油	大さじ1	
酒	大さじ1	
塩	少々	
中華スープ	65cc	
片栗粉	大さじ3/4	
水	大さじ1.5	

