

いわし南蛮

材料	4人分	作り方
いわし(3枚おろし)	8枚	① いわしに塩、こしょうをふる。 ② ボウルに卵、小麦粉、水を入れ、よく混ぜ合わせ、①のいわしをくぐらせる。 ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、いわしの両面をよく焼く。 ④ ボウルにポン酢、砂糖、七味唐辛子、水を入れ、よく混ぜ合わせ、いわしをさっとつける。 ⑤ 茹で卵、らっきょうの甘酢漬けと福神漬けはみじん切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。 ⑥ ボウルに茹で卵とらっきょう、福神漬け、マヨネーズを混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。 ⑦ 器にレタスといわし、タルタルソースを盛る。
塩・こしょう	少々	
A 卵	1個	
小麦粉	大さじ3	
水	大さじ1	
B ポン酢	大さじ1.5	
砂糖	小さじ1	
七味唐辛子	少々	
水	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
C 茹で卵	2個	
らっきょう甘酢漬け	30g	
福神漬け	30g	
マヨネーズ	大さじ3	
塩・こしょう	少々	
レタス	70g	

大根の薄くず煮

	4人分	作り方
大根	300g	① 大根は2cm角に、人参、椎茸は大根より小さい角切りにする。 ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、大根、人参、椎茸を入れ、煮立ったら火を弱めて5～6分煮る。 ③ 鍋に塩、薄口醤油を入れ、鶏ひき肉を加えてほぐす。 ④ あくを取り、野菜がやわらかくなったらおろし生姜、グリーンピースを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
人参	100g	
椎茸	60g	
鶏ひき肉	60g	
グリーンピース(冷凍)	40g	
だし汁	3カップ	
塩	小さじ1/2	
薄口醤油	小さじ2	
おろし生姜	小さじ1	
片栗粉	小さじ2	
水	大さじ1	

