

7月のレシピ

2023年7月8日



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. 鮭の南蛮漬け
2. 蓮根と生揚げの煮もの
3. ポテトサラダ
4. トウモロコシご飯

1 鮭の南蛮漬け

材料 (5人分)

鮭	人数分	
玉葱	1/2こ	
片栗粉		
揚げ油		
醤油	} A	大匙3
酢		大匙2
砂糖		大匙1
酒		大匙2
赤とうがらし		1本

作り方

- ① 鮭を三枚おろしにする
- ② 片栗粉をつけ180℃の油で揚げる
- ③ 玉葱は薄切り
- ④ 漬け汁Aを煮立てる
種を抜いた唐辛子をいれて玉葱も入れる
揚げた鮭を漬け込む

2 蓮根と生揚げの煮もの

材料 (5人分)

生揚げ	1枚	
レンコン	200g	
さやいんげん	5本	
ごま油	大匙1/2	
赤とうがらし	1本	
水	} A	100cc
砂糖		大匙1
醤油		大匙1.5
酒		大匙1

作り方

- ① レンコンは太いところは2~4等分して7mmぐらいの厚さにきり
水にさらした後水気を切る
さやいんげんは3~4cmの長さに切る
- ② 生揚げは熱湯をかけて油抜きをし一口大に切る
赤とうがらしは種をとり薄切り
- ③ 鍋にごま油を温めレンコンと赤とうがらしをいれ炒める
生揚げとAを加え蓋をして7~8分煮る
さやいんげんを加え汁がなくなるまで煮る

3ポテトサラダ

材料 (5人分)

じゃが芋	300g
玉葱	50g
胡瓜	1/2本
マヨネーズ	大匙3
練りからし (付け合わせ)	適宜
レタス	3から4枚
トマト	1こ
あさつき	少々

作り方

- ① じゃが芋は5mm厚さのイチョウ切り
水にはなしてから塩ゆで。ゆで汁をこぼし再び火にかけ水分をとばし熱いうちに酢、塩、胡椒少々を混ぜる
- ② 玉葱、胡瓜は薄切りする。玉葱は水にはなし水気を切っておく
じゃが芋に玉葱、胡瓜をいれ練りからしをいれたマヨネーズで和える

4トウモロコシご飯

材料 (5人分)

米	3C
酒	大匙1
水	720CC
昆布(5cm角)	1枚
塩	小匙1
薄口醤油	小匙1.5
トウモロコシ	2本

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげておく
- ② トウモロコシは実をはずしておく
酒とあわせて米の2割増の水に昆布もいれ30分以上おく
- ③ 塩、薄口醤油、トウモロコシを加え一度混ぜて火にかける
最初は強火、沸騰したら弱火にして13~14分最後に一呼吸強火にして火を止めて蒸らす