

4月のレシピ

2024年4月13日



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. 鯖のチリソース炒め
2. ひじきのマリネ
3. さつまいのレモン煮
4. ご飯

1. 鯖のチリソース炒め

材料 (5人分)

鯖 (正味 300g)	大1尾
片栗粉	適宜
長葱	大匙1
生姜	大匙1
にんにく	大匙1
トマトケチャップ	大匙4
豆板醤	小匙1.5
酒	大匙1/2
砂糖	小匙1
片栗粉	小匙1
水	大匙5
揚げ油 (つけ合わせ)	適宜
小松菜	1/2把

作り方

- ① 鯖は3枚におろし小骨をとり、一口大に削ぎ切り
魚の水気を拭き取り片栗粉をまぶす。余分な粉ははたき落とす。

長葱、生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ② 揚げ油を高温に熱し、一旦弱火にして鯖を手早く入れ温度をあげて
全体を色よく揚げる
- ③ 鍋に油を大匙2ほど残し長葱、生姜、にんにくを焦がさないように
香りよく炒める
- ④ 合わせ調味料のAを加え煮立ったら鯖を入れ手早くからめあわせる

※ゆでた小松菜をそえる

2. ひじきのマリネ

材料 (4人分)

ひじき(乾)	30g
玉葱 (マリネ液)	1/2個
酢	大匙1
醤油	大匙1
砂糖	大匙1/2
サラダ油	大匙3
塩	小匙1/4
鰹節パック	1

作り方

- ① ひじきは水でもどしてさっと茹で、水気を切って適当に切る
- ② 玉葱はせん切りにして水につけてよく絞る
- ③ マリネ液を作り、ひじきと玉葱を入れ、よくまぜる
- ④ カツオ節をふりかけ混ぜる

3. さつまいものレモン煮

材料 (4人分)

さつまいも(1本)	250g
レモン(薄切り)	2~3枚
砂糖	大匙3
塩	少々

作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま1cmの厚さの輪切りにし水に放してあくを抜く
- ② 鍋にさつまいもを入れ、ひたひたの水を入れレモンと調味料を加え柔らかくなるまで煮る

4. ご飯

材料 (4人分)

米	2カップ
水	480CC

作り方

- ① 米は洗いざるにあげておく
- ② 水を入れ30分以上おいて火にかける
- ③ 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして12分炊き、最後に一呼吸強火にして火を消す
混ぜて蒸らす