



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鰹の洋風南蛮漬け
2. 魚介で作る餃子
3. ピーマンの肉詰め
4. 焼き茄子

## 1. 鰹の洋風南蛮漬け

材料	分量(5人分)	作り方
鰹 ミントマト パプリカ 玉葱 塩 小麦粉 揚げ油  りんご酢 } 白ワイン } A 塩 } 胡椒 }	5尾 6個 赤、黄各1 1/2個 少々 適宜 適宜  大さじ3 大さじ3 少々 少々	① トマトは4つ割り、パプリカ、玉葱は5mm角に切る。 ② 鰹は3枚におろしたものを一口大に切り塩をふり小麦粉をまぶす。 ③ 揚げ油を180度に熱し鰹をこんがり揚げる。 ④ 混ぜ合わせた A に野菜をあえ30分以上つける。

## 2. 魚介で作る餃子

材料	分量(5人分)	作り方
鰹+海老 餃子の皮 キャベツ もやし 塩 醤油 ごま油 片栗粉 サラダ油  付け合わせ オクラ	100g 1袋 3枚 1/2袋 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1 適量 大さじ2  5本	① 鰹(海老)は包丁で細かくたたく。 ② キャベツ、もやしは塩をふりしんなりしたら水気を絞る。 ③ ボールに鰹と野菜をいれごま油、片栗粉、醤油を入れよく混ぜ合わせ餃子の皮で包む。 ④ フライパンにサラダ油を熱し餃子を並び入れ、焦げ目がついたら水を加えて蒸し焼きにする。 ⑤ オクラは塩をふりゆでる。

### 3. ピーマンの肉詰め

材料	分量(5人分)	作り方
ピーマン 豚ひき肉 長ネギ 片栗粉 醤油 卵 油	5個 200g 大さじ3 大さじ1 大さじ1/2 1個 大さじ2	①ピーマンは半分に切り種を取る。長ネギはみじん切りにする。 ②Aをしっかりとこね、ピーマンに詰める。 ③油を熱し、肉の方から先に焼き焦げ目がついたら返してピーマンにも焦げ目をつけ焼く。 焼けたら鍋から取り出す。 ④フライパンを拭き、鍋の周りからBを入れて肉詰めに肉の方から強火で照り焼きにし、返してピーマンにもよく味が絡んだら取り出す。
醤油 砂糖 酒 水	大さじ1.5 小さじ1.5 大さじ2 50cc	

### 4. 焼き茄子

材料	分量(5人分)	作り方
長茄子 生姜	4本 少々	①茄子はへたを切りそろえ1cmの間隔で包丁で切れ目を入れ焼く。 ②竹串で皮をむき、みをほぐし適当に切る。 軽く絞った汁ごと器に盛る。 ③おろし生姜をのせる。