



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. かぼちゃの甘煮
4. ご飯

1. 鯖のチリソース炒め

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

2. ひじきのマリネ

材料 (5人分)		作り方
ひじき(乾) 玉葱 (マリネ液) 酢 醤油 砂糖 サラダ油 塩 鰹節パック	30g 1/2個 大匙1 大匙1 大匙1/2 大匙3 小匙1/4 1	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、よく混ぜる ④ カツオ節をふりかけ混ぜる
A		

3. かぼちゃの甘煮

材料 (5人分)		作り方
南瓜 砂糖 塩 醤油	400g 大匙4 小匙1 小匙1/2	<ol style="list-style-type: none">① 南瓜は種をとって、皮をところどころ残しててむき、幅3cmくらいのかし形に切り、さらに3~4つに切って面取りする② 鍋に南瓜と調味料とひたひたに水を入れ火にかける③ 中火で煮ながら途中時々鍋返しをして全体に味をなじませ、煮汁がまだ少しのこっているうちに火を止め味をふくませる

4. ご飯

材料 (5人分)		作り方
米 水	2カップ 480CC	<ol style="list-style-type: none">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