



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. 鮭の焼き漬
2. かきと茄子の炒めもの
3. 白酢和え
4. 生姜ご飯

1. 鮭の焼き漬

材料 (4人分)		作り方
生鮭	4切れ	① 鮭の骨を取り、一口大に切る。 ② 鮭を素焼きにし、煮立てたAの調味料に10分位漬ける ③ ごまを切りごまにして、鮭の上に振りかける。
醤油	大匙4	
みりん	大匙2	
砂糖	大匙2	
酒	大匙2	
いりごま	大匙1	

2. かきと茄子の炒めもの

材料 (4人分)		作り方
かき 加熱用	250g	① かきは洗って水気を取り、塩・こしょうで20分～30分下味を漬ける 茄子は洗って水気を拭いておく ② かきの水気をペーパーなどで軽く押さえて除き、片栗粉をつけて余分な粉は、はたきおとす。 ③ 茄子は乱切りにして高温の油200℃で色よく揚げる ④ 鍋に油を少し残し、かきを重ならない様に広げて入れ両面に焼き色をつけて中まで火を通し、取り出す ⑤ 合わせ調味料Aを入れ煮立ったらかきと茄子を順に加えて炒め合わせる。
塩、こしょう	各少々	
片栗粉	適宜	
茄子	4～5本	
豆板醤	小匙1	
トマトケチャップ	大匙3	
酒	大匙2	
水	大匙2	
醤油	大匙1	
ごま油	少々	
揚げ油		

3. 白酢和え

材料 (4人分)		作り方
木綿豆腐	350g	<p>① 豆腐は熱湯の中に適当な大きさに崩しながら入れ20～30秒茹でてふきんを広げたざるにあけ冷まして包んで水気を絞る 絞る目安は最初の重さの2/3位</p> <p>② ササミは塩少々をふり酒大匙 1 をかけ電子レンジで加熱冷めたら細く裂く</p> <p>③ 春菊はさっと茹でて適当な長さに切る こんにゃくは下茹でし、ほそい短冊切り 柿も短冊切り キクラゲは水に戻してさっと茹でて細切り</p> <p>④ ①にすりごまを加え、調味料も加えてよく混ぜ、具を加え和える</p>
すりごま	大匙1.5	
砂糖	小匙1.5	
薄口醤油	大匙1	
みりん	大匙1	
酢	大匙2	
鶏ササミ	1本	
春菊	100g	
柿	80g	
こんにゃく	20g	
キクラゲ	7g	

4. 生姜ご飯

材料 (4人分)		作り方
米	2カップ	<p>① 米は洗いざるにあげておく</p> <p>② 昆布は2カップの水につけておく</p> <p>③ 油揚げは油抜きしてから、せん切りにする 生姜はせん切りにしてざるにとり水を通して水気をきっておく</p> <p>④ 米に昆布のつけ汁と調味料を合わせて480ccにしたものと③を加えて沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして12分ほど最後に一呼吸強火にする よく混ぜてむらす</p>
昆布 5cm角	2枚	
酒	大匙3	
塩	小匙1	
油揚げ	1枚	
生姜	20g	