



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. 鰯のかば焼き
2. 茄子のそぼろ煮
3. トマトサラダ
4. トウモロコシご飯

1. 鰯のかば焼き

材料 (5人分)		作り方
鰯 (正味 300g) 小麦粉 サラダ油 (照り焼きのたれ) 醤油 みりん 酒 砂糖 (付け合わせ) オクラ	4尾 大匙1 大匙2~3 大匙3 大匙2 大匙1 大匙1 1パック	(鰯の手開き) ① ウロコを取って頭を落とし腹を斜めに切って腹わたをかきだし流水で洗う ② 鰯の尾に近い腹部に両方の親指を入れ、中骨にそって左右に親指を動かし開く ③ 片身に残った中骨をていねいにはずしね中骨を折り取る ④ ひれや小骨はとる (かば焼き) ① たれを合わせておく ② 魚の水分を拭き取り小麦粉をふる ③ フライパンに油を熱し、中火で鰯の身の方から焼く。焼き色がついたら皮のほうも焼き取り出す ④ フライパンを綺麗にし、合わせておいたたれの大匙3を入れ火にかけて泡立ったところに鰯の皮目を下にして入れ、返してたれをからめる

2. 茄子のそぼろ煮

材料 (5人分)		作り方
茄子 鶏ひき肉 醤油 砂糖 だし 片栗粉 水	400g 100g 大匙2.5 大匙2 300cc 大匙1 大匙2	① 茄子はへたを落として縦半分いきり、斜めに縦横5mm幅の切り目を入れ食べやすい大きさに切る 10分ほど水に放してあくをぬく ② 鍋に挽肉をいれ火にかけて、から炒りし調味料の半分を入れ煮る ③ 挽肉に火が通ったら、だしと残りの半分の調味料を加えて煮立て水気を切った茄子を入れる。落し蓋をして、柔らかくなるまで中火で煮る ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける

3. トマトサラダ

材料 (5人分)		作り方
トマト	300g	① トマトは熱湯に約10秒つけて冷水にとり、皮をむいて薄切り。 玉ねぎはごく薄切りにし水に放し、水気を切る ② ニンニクはみじん切り。材料を合わせてソースを作る ③ トマトに玉ねぎをのせソースとコショウをかける
玉ねぎ	100g	
(フレンチソース)		
サラダ油	150cc	
酢	50cc	
塩	小匙1弱	
砂糖	小匙1	
ニンニク	1片	
こしょう	少々	

4. トウモロコシご飯

材料 (5人分)		作り方
米	3カップ	① 米は洗いざるにあげておく トウモロコシは実を外しておく ② 米の2割増しの水と酒、昆布を入れ30分以上おく ③ 塩と薄口醤油、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蒸らす
酒	大匙1	
水		
昆布(5cm角)	1枚	
塩	小匙1	
薄口醤油	小匙1	
トウモロコシ	1本	
<惣菜用だし>		
だし昆布	4g	
かつお節	8g	
水	400cc	