

人気レシピの紹介

香味ソースが食欲をそそります！！

★魚の香味ソース★ 香味野菜&酢の酸味とごま油の香り♪

〈材料〉4人分

- ・さば(40g程度) 4切
- 塩/こしょう 少々/少々
- 酒 小さじ1
- ・片栗粉 18g(大さじ2)
- ・小麦粉 9g(大さじ1)
- ・揚げ油 適量
- ・にんにく ひとかけ
- ・しょうが 5g
- (すりおろしなら、どちらも小さじ1/2程度)
- ・長ねぎ 20g
- ・酒 / 砂糖 小さじ1 / 小さじ1
- ・醤油 / 酢 小さじ1 / 小さじ1と1/2
- ・ごま油 小さじ1/2

〈作り方〉

- ① さばに塩、こしょう、酒で下味をつけておきます。
 - ② にんにく、しょうがはすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。
 - ③ ②の野菜とAの調味料を鍋に入れて加熱し、ソースを作る。
 - ④ 片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせ、①の魚にまぶして油で揚げる。
 - ⑤ 揚げた魚に、③のソースをかけて完成！！
- ※お好きな魚でOK。お肉やお豆腐でもおいしいです。



味噌風味のきんぴらもおいしいです
お弁当のおかずにもOK

❀ 根菜味噌きんぴら ❀

〈材料〉4人分

- ・ごぼう 100g
- ・れんこん 50g
- ・人参 40g
- ・油揚げ 10g
- ・つきこんにゃく 30g
- ・油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・味噌 小さじ1と1/2
- ・顆粒和だし 2g
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2



〈作り方〉

- ① ごぼうはさがき、れんこんはいちょう、人参と油揚げは短冊にそれぞれ切る。
- ② 油揚げは、オーブンやオーブントースターなどでカリッと焼いておく。
- ③ フライパンに油を熱し、ごぼう、人参を炒める、れんこんとつきこんにゃくも加え、さらに炒める。
- ④ 野菜がやわらかくなってきたら、調味料で味付けをし、油揚げも混ぜて完成！

♪ソーダゼリー♪

子どもたちに大人気！

しゅわしゅわ感を残せるかな！？

水色がさわやかで、涼し気なゼリーです！

〈材料〉10個分(60ccカップ)

- ・粉寒天 3g
- ・水 300cc
- ・上白糖 30g
- ・かき氷用ブルーハワイシロップ 30g
- ・サイダー 300cc
- ・ゼリーカップ 10個



〈作り方〉 ※サイダーは常温にして使用する。

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰させてよく煮溶かす。
- ② 砂糖も加えて煮溶かし、火をとめる。
- ③ ブルーハワイシロップを加えて混ぜる。
- ④ ③の液が 65℃～70℃になったら、常温のサイダーをそっと注いで、軽く混ぜる。
- ⑤ カップに注いで、冷蔵庫で冷やし固める。

※しゅわしゅわ感を残すポイント！

- ・ゼリー液を 70℃以下に下げること
- ・サイダーはそっと注ぎ、混ぜすぎない！ 軽く1～2回混ぜる程度