

きゅうりとしらす干しの酢の物

材料
(1人分)

きゅうり	1/4本
塩	少々
☆酢	小さじ1/2
☆砂糖	小さじ1/4
☆醤油	小さじ1/8
しらす干し	5g(お好みの量)



※写真はイメージです

作り方

1. きゅうりを乱切りにしてポリ袋にいれ、塩もみする。
2. ビニール袋に☆としらす干しをいれてよく混ぜる。
3. 皿に盛ったらできあがり ※塩もみの時間は短めで、洗い流さず使ってください。

鯖の竜田揚げ風 ピリ辛ネギソースがけ

材料
(1人分)

生鯖(3枚に下ろしたもの)	1尾分
米粉(上新粉)	適量
揚げ油	適量
■ 漬け汁	
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1/2
生姜(すりおろし)	一かけ分
■ ネギソースの材料	
長ねぎ	1/4本
塩こしょう	少々
日本酒	大さじ1
豆板醤	小さじ1/4



※写真はイメージです

作り方

1. 鯖は半身を横に6等分に切る。(包丁を斜めに寝かせてそぎ切りにすると一切れが大きめに見えて見栄え良く仕上がります。)
2. ビニール袋に漬け汁の材料を入れ、その中に1の鯖を入れる。全体に漬け汁を絡めたら10分ほど漬けておく。
3. ねぎを縦に半分に切ったあと、斜め薄切りにし、耐熱の器にねぎ・塩こしょう・日本酒・豆板醤を入れて混ぜる。
4. ラップをかけて800Wのレンジで1分加熱したら、一度レンジから出してかき混ぜて再度ラップをかけて1分加熱してソースの完成。
(800wがない場合は100wにつき10秒ほど前後させてください。例600wだと1分20秒)
5. フライパンに油を2cmくらい入れ、170℃~180℃に加熱開始する。
6. 温めている間に、別のビニール袋に米粉を入れて汁気を切った2の鯖を5切れくらいずつ入れたら袋を振って鯖の周りに粉を付ける。
7. フライパンに6の鯖を入れて片面が揚がったらひっくり返し、両面きつね色になるまで揚げる。
8. 揚がったら取り出して油を切り、4のソースをかけて完成。