

鰺の南蛮漬け

作り置きにもオススメの魚メニューです

材 料

●小さめ鰺3枚下ろし 4尾

●片栗粉 適量

●加熱用オイル 大2

●玉ねぎ 1個 スライス

●人参 5センチ 千切り

●水菜、胡瓜などの緑の野菜

●輪切り唐辛子 適量

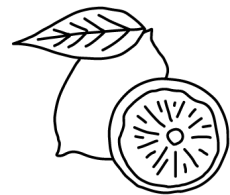
★酢 大4

★醤油 大3

★黒糖 大1

★水 30cc（大2）

1. マリネ液の材料を混ぜておく。
2. 玉ねぎはスライス、にんじんは千切りにして、マリネ液に入れておく。
3. 鰺の3枚下ろしに片栗粉をつける。
4. フライパンにオイルを入れて、中火で鰺を両面こんがりと焼く。
5. 焼けたら、マリネ液に入れて出来上がり。



豚骨風重ね煮スープ

4
人分

野菜の切り方を工夫して、時短で作る重ね煮スープです。
米麺などを入れてラーメン風にしても美味しいです。

材 料

- 刻み昆布 適量
- えのき 半パック
- キャベツ 200g
- じゃがいも 小1個
- 玉ねぎ 1個
- 人参 50g
- 塩麹 大1
- 玉ねぎ麴 大1
- 国産鶏ひき肉 150g
- 白味噌 大1
- 醤油麴or醤油 小1
- 胡椒 少々
- 青ネギ トッピング

- 1.キャベツは包丁で千切り、人参とジャガイモはスライサーで千切りにする。
- 2.鍋に刻み昆布から順に、玉ねぎ麴まで入れて、水を50cc入れて、蓋をして中火で8分蒸し煮にする。
- 3.野菜が柔らかくなったら、水をヒタヒタより少し多めに入れて、煮たったら、鶏ひき肉を入れてほぐす。
- 4.醤油麴（醤油）と白味噌を入れて、味を整える
- 5.青ネギなどをトッピングして出来上がり。



炊き込みご飯

4
人分

小腹が空いた時などの間食に、ゴルフボール大の炊き込みおにぎりもオススメです。冷凍しておいてもgoodです。

材 料

- 米 2合
- 麺つゆ 大3
- 鶏肉 100g
- 刻み昆布 ひとつまみ
- きのこ 半パック
- 人参 約40g

- 1.お米を研いで水をきっておく。
- 2.炊飯器にお米と麺つゆを入れて、水を2合より少なめに入れる。
- 3.食べやすく切った、鶏肉、きのこ、刻み昆布、人参を入れて炊飯する。
- 4.炊き上がったらざっくり混ぜる。

青ネギや生姜千切りを添えても美味しいです

簡単長ネギナムル

4
人分

お酒のおつまみにもなります♡

材 料

- 長ネギ 2本
- 醤油麹or醤油 大1/2～
- ごま油 大1/2～
- 海塩 少々
- 胡椒 お好みで少々
- 白胡麻 適量

- 1.長ネギを斜め薄切りにして、ザルに入れる。
- 2.熱湯を長ネギにまわしかける。
- 3.粗熱がとれたら、ペーパータオルで水気をきる。
- 4.長ネギと調味料を和えたら出来上がり。

