



揚げない鱈の南蛮漬け

4
人分

作り置きにもおすすめの魚メニューです

材料

●小さめ鱈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

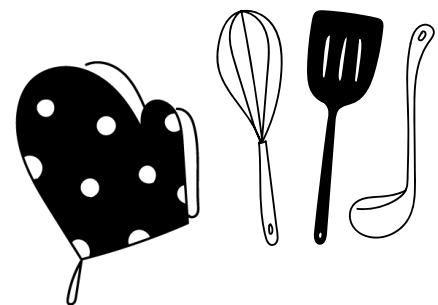
★酢 大4

★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. 鱈の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、中火で鱈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。





スナックエンドウ白味噌ソース

4
人分

材料

- スナックエンドウ 1袋
- 白味噌 大1
- 麵つゆ 小1
- 酢 小1/2
- 水 小1～
- すりごま 適量

- 1.スナックエンドウは筋を取って、お湯で1分半茹でる。
- 2.白味噌～水まで混ぜて、ソースを作る。
- 3.スナックエンドウにかけて、すりごまを振ったら出来上がり。

ジンジャーシロップ

4
人分

炭酸で割るとジンジャーエールになります

材料

- 生姜 100g
- きび糖 100～150g
- 水 200cc
- （塩2gを入れたら熱中症対策ドリンクになります）
- レモン果汁 大1～

- 1.生姜は出来るだけ薄くスライスする。
- 2.鍋に生姜、きび糖、水、（塩）を入れて、中火で加熱する。
- 3.沸騰したら、弱火で20分煮詰める。
- 4.火を止めて、仕上げにレモン果汁を入れる。
- 5.シロップを炭酸水や水、お湯でお好みの濃さに割ってお召し上がりください。

冷蔵庫で約1週間、保存可能です。

