

旬彩レシピ

カンパチ漬け丼

(材料：4人分)

カンパチ	28切れ
きゅうり	1/2本
ねぎ	2本
きざみのり	2g
★濃口醤油	70ml
★みりん	60ml
★酒	40ml
★砂糖	小さじ2
★しょうが	薄切り2枚
ご飯	500g



(作り方)

- ① ポリ袋に★の材料を入れ、漬けだれを作ります。
- ② 薄切りにしたカンパチを入れ、ポリ袋の空気を抜いてしばらく冷蔵庫に入れておきます。
- ③ きゅうりはうす切りにしてから細く切ります。
- ④ 万能ねぎは根を切り落とし、はしから小さく切っておきます。
- ⑤ ②のカンパチの入った袋の端を少し切り、小鍋にポリ袋を絞ってつけダレを入れて煮立てます。
- ⑥ ご飯を器に盛り付け、煮立てたタレをかけます。
- ⑦ カンパチの入った袋を切り開き、ご飯の上にカンパチを並べてのせます。
- ⑧ きゅうり・ねぎ・きざみのりを散らして出来上がりです。

旬彩レシピ

かね

(材料：4人分)

さつまいも	100g
にんじん	50g
にら	4本
豆腐	60g
薄力粉	60g
地酒	大さじ1
★ 砂糖	大さじ1
薄口醤油	大さじ1/2
水	大さじ1
揚げ油	適量



にら以外の野菜を先に電子レンジにかけてある程度やわらかくしておくと、こどもでも固い野菜を切ることができます。

(作り方)

- ① さつまいもは皮がついたまま薄切りにし、棒状に切ります。
- ② にんじんは皮をむき、薄切りにし、さつまいもより細めの棒状に切ります。
- ③ にらは3cm幅に切ります。
- ④ ボールに豆腐を入れて潰し、★を入れ混ぜた後、①～③を入れ混ぜる。
- ⑤ 揚げ油を温めます。
- ⑥ ④を10cm角に切ったクッキングペーパーにスプーンでのせ、フライ返しにのせ、低い温度の油の中に滑らせながら入れ、ゆっくり揚げます。
- ⑦ クッキングペーパーがはがれてきたらペーパーを取り出し、かねは裏返します。
- ⑧ 最後に火を強くし、きつね色になったら取り出し、余分な油を切ったら出来上がりです。

かき玉汁

(材料：4人分)

生しいたけ	小4枚
たまご	2個
かつおだし	600ml
三つ葉	2本
片栗粉	小さじ2
水	小さじ4
塩	3g
薄口醤油	小さじ1

(作り方)

- ① 三つ葉は根を切り落とし2cm幅に切ります。
- ② 生しいたけ軸を切り落とし、うす切りにします。
- ③ たまごを割りほぐします。
- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、生しいたけを入れて煮ます。
- ⑤ 水と片栗粉を混ぜておきます。
- ⑥ 生しいたけが煮えたら調味します。
- ⑦ 沸騰したら水溶き片栗粉を加えて混ぜます。
- ⑧ 再び沸騰したら溶き卵を穴あきお玉を通して入れ、ひと混ぜします。
- ⑨ 三つ葉を入れ、器に盛りつけます。

かつおだしのとり方



- ① 鍋に水1ℓを入れ、火をつけて沸騰したら火を止め、かつお節30~40gを入れます。
- ② かつお節が鍋底に沈むまで1~2分そのままにしておきます。
- ③ 布巾かキッチンペーパーで濾して、滴が切れるまで待ちます。

フルーツヨーグルト

(材料：4人分)

プレーンヨーグルト	200 g
フルーツミックス缶	100 g (具材のみ)
生のフルーツ	60 g
レーズン	10 g



(作り方)

- ① 生のフルーツは薄く切っておきます。
- ② 缶詰のフルーツで大きいものは切っておきます。
- ③ ボールにプレーンヨーグルトと①、②、レーズンを入れ和えます。