

かんぱち漬け丼



【材料】4人分

かんぱち	24切れ	★こいくちしょうゆ	70ml
きゅうり	1/2本	★みりん	60ml
きざみのり	2g	★料理酒	40ml
しそ	2枚	★さとう	小さじ2
ご飯	500g	★生姜スライス	4枚

1

ポリ袋に★の材料を入れ、漬けダシを作ります。



2

かんぱちを入れて、ポリ袋の空気を抜きます。しばらく冷蔵庫に入れておきます。



3

きゅうりを干切りにします。



4

かんぱちの入った袋の端を少し切り、小鍋に漬けダシを入れて煮立てます。



5

ご飯を器に盛り付け、煮立てたタレをかけ、かんぱちを並べます。



6

きゅうり、きざみのり、しそを散らして出来上がりです。



できあがり

とうふとわかめのすまし汁



【材料：4人分】

木綿豆腐	120g
わかめ(乾燥)	2g
だし汁	600ml
うすくちしょうゆ	小さじ1
塩	1g

1

木綿豆腐を拍子切りにします。



2

わかめは水で戻します。



3

鍋でだし汁を温め、木綿豆腐とわかめをさっと煮ます。



4

うすくちしょうゆで味をつけ、味をみて塩で味を調えます。



5

器に盛って出来上がりです。



できあがり

エビと玉ねぎのかき揚げ



【材料】4人分

小エビ	100g	△片栗粉	大さじ3
玉ねぎ	150g	△小麦粉	大さじ3
卵	1/3個	冷水	20~40ml
★酒	大さじ1	揚げ油	適量
★砂糖	小さじ1		
★うすくちしょうゆ	小さじ2		

1

小エビは水洗いして、キッチンペーパーで水分を取ります。



2

玉ねぎを薄切りにします。



3

卵を器に割り、かき混ぜます。



4

ボウルに小エビと玉ねぎ、溶き卵、★を入れて混ぜます。△を加えてさっくり混ぜ、冷水で硬さを調整します。



5

4を8等分にして、クッキングシートにのせて170℃くらいでカラッと揚げます。

できあがり



牛乳プリン



【材料：4人分】

牛乳	350ml
アガー	大さじ1
砂糖	36g
バニラエッセンス	2.3滴
フルーツ	適量

1

砂糖とアガーを鍋に入れ、混ぜておきます。



2

①に牛乳を少しずつ入れ、混ぜ合わせたら火をつけます。



3

コゲつかないように弱火でかき混ぜながらあたためます。



4

ぶくぶくになったら火を止めます。



5

バニラエッセンスを 2.3 滴入れます



6

プリン容器の内がわを、水でぬらし、**5**を流し入れ冷そう庫で固まるまで冷やします。



7

固まったら、フルーツをかざってできあがりです。

できあがり