

鮭とアスパラガスのチーズ焼き

材料（4人分）

- ・生鮭・・・3切れ
- ・アスパラガス・・・6本
- ・ピザ用ソース・・・大さじ4
- ・ピザ用チーズ・・・大さじ8
- ・塩、こしょう、小麦粉、バター・・・適宜

作り方

1. アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、3～4cmの斜め切りにする。
鮭1切れを3～4等分に切って塩・こしょう各少々をふり、小麦粉小さじ2をまぶす。
2. フライパンにバター大さじ2を中火で溶かし、鮭を並べ入れて両面をこんがり焼く。
あいているところでアスパラガスを炒めてふたをし、3～4分蒸し焼きにする。
3. 2を耐熱の器に入れて、ピザ用ソース、ピザ用チーズの順にのせ、オーブントースターでかるく焦げ目がつくまで2～3分焼く。

小松菜とじゃこの炒め煮

材料（4人分）

- ・油 小さじ2
- ・しらす干し 大さじ2
- ・人参（干切り） 1/3本
- ・小松菜（3cmカット） 1/2束
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ2/3
- ・コーン缶 大さじ1

作り方

- ① 油を熱し、しらす干しを炒める。
- ② ①がカリッとしたら、人参・小松菜を加え炒める。
- ③ 小松菜がしんなりしたら、調味料・コーンを加え、汁気をとばす。

じゃこ・ごま・青のり入りみそ味お焼き

材料（2人分）と作り方

1. ごはん茶碗に大盛り1杯（200g）のごはんを、すりこぎなどで軽くつぶし、ちりめんじゃこ1/4カップ、片栗粉大さじ3、みそ大さじ1と1/2、白ごま・水各大さじ1、青のり小さじ1を加えてスプーンでよく混ぜる。6等分にして、手にかかるく水をつけながら丸め、平らにする。
2. フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、半量を並べ入れ、両面を2分ずつ焼く。
弱火にして2分ほど、かるく押さえながら火を通す。
残りも同様に焼く。

手羽元と根菜のスパイスフライドチキン

材料（4人分）

- 手羽元・・・12本（600g）
- さつまいも・・・大1/2本
（150g）
- れんこん・・・1/2節（100g）
- にんじん・・・1/2本（100g）
- 下味の材料
（にんにくのすりおろし2かけ分、
塩小さじ1強、カレー粉小さじ1、
粗びき黒こしょう小さじ1/2）
- 野菜の調味料
（カレー粉小さじ2、塩小さじ1/3、
粗びき黒こしょう小さじ1/2）
- 牛乳・・・1/4カップ
- 白いりごま・・・大さじ2
- 小麦粉、揚げ油各適宜

作り方

1. 鶏肉は骨にそって切り込みを入れ、ボウルに入れる。下味の材料を加えてもみ込み、10分ほどおいてから牛乳を加えてからめる。バットに小麦粉3/4カップ、ごまを合わせて広げ、汁けをきった鶏肉を加えてからめ、ボウルに戻し入れ混ぜ、しっとりさせる。再び粉のバットに戻して、全体にしっかりと小麦粉をからめる。
2. さつまいもは長さ5cmに切り、縦に6等分にする。れんこん、にんじんはそれぞれ厚さ5mmの輪切りにする。揚げ油を160℃（低温）に熱し、野菜を順に入れ、それぞれ5分くらいかけてカリッと揚げて油をきる。熱いうちに、混ぜ合わせた野菜の調味料をからめる。
3. 揚げ油を180℃（中温）に熱し、手羽元を一度に入れる。温度が下がったらそのままやや強めの火加減で、13～15分かけて揚げる。衣が色づき、カリッとして浮いてきたら、引き上げて油を切る。

かぼちゃとエリンギの肉じゃが風

材料（4人分）と作り方

- 豚肩ロース薄切り肉・・・200g
- かぼちゃ・・・1/4個（400g）
- 玉ねぎ・・・1/2個
- エリンギ・・・3本（150g）
- しょうゆ、砂糖、サラダ油各適宜

1. かぼちゃは種とわたを除き、ところどころ皮をむいて4cm角に切る。玉ねぎはくし形切りにする。エリンギは長さを半分にして、縦4等分に切る。豚肉は長さ5cmに切り、しょうゆ・砂糖各小さじ2をからめる。
2. 鍋にサラダ油大さじ2を中火で熱し、玉ねぎ、エリンギ、かぼちゃを順に炒める。全体に油が回ったら豚肉を加えて炒める。半分ほど色が変わったら、水2/3カップしょうゆ・砂糖各大さじ3を加え煮立てる。
3. 煮立ったらアクを取り、水でぬらしたペーパータオルをかぶせ、ふたをして弱火で15分煮る。ふたをしてそのまま10分蒸らす。

あさり入りスパニッシュオムレツ

材料（4人分）

- あさり水煮（缶詰）・・・1缶
（65g）
- ジャガイモ・・・1個
- 赤パプリカ・・・1/2個
- 卵液の材料
（卵3個、ピザ用チーズ大さじ2、
パセリ〔みじん切り〕大さじ2、
塩、こしょう各少々）
- オリーブ油適宜

作り方

1. あさりは缶汁をきる。ジャガイモは柔らかくゆでて皮をむき、1cm角に切る。パプリカはへたと種を取り、1cm四方に切る。
2. 直径20cmくらいのフライパンにオリーブ油大さじ2を中火で熱し、1を炒める。
3. 2に卵液の材料を合わせて流し入れ、大きくかき混ぜて半熟状になったら火を弱め、ふたをして6～7分蒸し焼きにする。ふたなどに一度取り出し、ひっくり返して戻し入れ、さらに2～3分焼く。

豚肉とレバーのごまだれ

材料（4人分）

- 豚肉（角切り）・・・160g
- 豚レバー（スライス）・・・80g
- しょうゆ・・・大さじ1
- お酒・・・小さじ1/2
- みりん・・・小さじ1/3
- おろししょうが・・・小さじ1/2
- 片栗粉・・・大さじ4
- 揚げ油・・・適量
- タレの調味料

作り方

1. 豚肉と豚レバーを、しょうゆ・酒・みりんおろししょうがで、それぞれ下味をつける。
2. 鍋に◎の調味料をすべて入れ、火にかける。
3. 1に片栗粉をつけて、180℃の油で揚げる。
4. 3に2をからめる

★豚レバーは、薄くスライスしたものを、カリッと揚げるのがポイントです。

- ◎砂糖・・・大さじ2 ◎みりん・・・大さじ1/2 ◎水・・・大さじ1
◎しょうゆ・・・大さじ1 ◎すりごま・・・大さじ1

高野豆腐のフレンチトースト

材料（4人分）と作り方

1. 高野豆腐2枚はぬるま湯でもどし、水けを絞って1枚を8等分に切る。
2. 卵1個、牛乳1カップ、砂糖大さじ2、あればバニラエッセンス少々を合わせて1を浸す。
3. フライパンにバター大さじ2を溶かし、2を香ばしく焼いて器に盛り、粉砂糖少々をかける。