

いわしの七味焼き

材料 (5人分)	作り方
鰯 5尾 酒 大さじ2 でんぷん 適量 揚げ油 適量 (たれ用調味料) しょうゆ 大さじ2 さとう 大さじ1 みりん 大さじ1 酒 大さじ1 七味 少々 白ごま 小さじ2	① いわしは3枚におろし、一口大に切り、酒をふっておく。 ② ①のいわしにでんぷんをつけて揚げる。 ③ たれ用調味料を合わせ煮立てたれを作り、②にからめる。 ④ 仕上げに、炒った白ごまをふる。



ツナマヨコロッケ

材料 (5人分)	作り方
ジャガイモ 300g ツナ缶 小1缶 玉ねぎ 20g マヨネーズ 小さじ2 塩 少々 こしょう 少々 小麦粉 適量 パン粉 適量 卵 1個 揚げ油 適量	① ジャガイモは皮をむきゆで、熱いうちにつぶして、塩こしょうをしておく。 ② 玉ねぎはみじんぎりにし、さっと炒め、よく水気を切っておく。 ③ ツナ缶の水気をしっかり切り、②の玉ねぎを入れ、マヨネーズであえ、5個に分けておく。 ④ ①のジャガイモで③のツナを包み、小判型に形作り、小麦粉、卵、パン粉の順番に衣をつける。 ⑤ 揚げ油を170度に熱し、きつね色に揚げる。

※ジャガイモはゆでるか代わりに、レンジでもok
 ※③のツナはジャガイモの中に混ぜ込むのもok