

いわしのピリ辛ソース

材料 (5人分)	作り方
いわし 400g かたくり粉 適量 揚げ油 (ピリ辛ソース) パプリカ 1こ にんにく 少々 トウバンジャン 少々 こいくちしょうゆ 大さじ1 さとう 大さじ2 酢 大さじ2 酒 小さじ1	① いわしは三枚におろし、一口大に切り、片栗粉をつけ、油で揚げる。 ② パプリカは薄くスライスし、にんにくはすりおろす。ソースの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、揚げたいわしにかける。 ※ ピリ辛ソースは魚にも肉にもよく合います。子どもたちも抵抗なく食べることのできる辛さですので、色々な肉や魚でアレンジしてみてください。

豚肉の香味焼き

材料 (5人分)	作り方
豚肉ももスライス 400g にんにく 1かけ しょうが 1かけ こいくちしょうゆ 大さじ2 本みりん 大さじ1 酒 大さじ1 サラダ油 適量	① にんにくとしょうがはすりおろし、調味料とまぜ合わせる。 ② 豚肉をこの合わせ調味料に30分程度漬け込み、フライパンで焼く。



魚のかば焼き

材料 (5人分)	作り方
魚切り身 5切 小麦粉 適量 かたくり粉 適量 揚げ油 適量 (タレ) こいくちしょうゆ 大さじ2 本みりん 大さじ1と1/2 砂糖 大さじ1 水 大さじ2	① タレの調味料をすべて合わせて煮立たせておく。(好みでとろみをつけます。) ② 小麦粉とかたくり粉を合わせ、魚につけ、油で揚げる。 ③ 揚げた魚にタレをかける。 ※ 魚はサバやいわし、飛び魚、あじなどその季節にとれる魚を使用しましょう。