

### ししゃもの磯辺フライ

材料（5人分）		作 り 方
ししゃも	10匹	① ししゃもに、水で溶いた小麦粉をつけ、青のりをまぜたパン粉をつける。 ② 油で揚げる。
小麦粉	大さじ3	
パン粉	カップ1杯	
青のり	大さじ1	
揚げ油	適量	

### 鶏肉のマーマレード焼き

材料（5人分）		作 り 方
鶏もも肉	2枚	① 鶏もも肉を5等分に切って、ビニール袋などにマーマレードと濃い口醤油を一緒に入れ、冷蔵庫で30分程漬け込む。 ② クッキングシートを敷いた天板に肉を並べて、オーブントースターで20分程焼く。（フライパンでも簡単に焼くことができます。）
マーマレード	大さじ2	
濃い口醤油	大さじ2	

### 牛肉の佐田味噌焼き

材料（5人分）		作 り 方
牛スライス	350g	① 牛肉にすべての調味料を混ぜ合わせ、10～15分程度漬けておく。 ② フライパンに油をひき、肉を炒めて焼く。 （味噌や醤油が入っているため、焦げやすいので、火加減に注意しながら焼きましょう。）
醤油	小さじ1	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	
佐田味噌	25g	
サラダ油	小さじ1	



バランスよく食べよう！