

いわしのケチャップ煮

材料 (5人分)		作 り 方
いわし	5尾	① いわしは頭と内臓をとり、3枚におろし、一口大に切り酒をふる。 ② ①に、でんぷんをつけて揚げる。 ③ トマトケチャップとさとう、ウスターソースをあわせ煮立て、揚げたいわしをからめる。 ④ 仕上げに、みじん切りにしたパセリをふりいれる。
酒	大さじ2	
でんぷん	適量	
揚げ油		
トマトケチャップ	大さじ5	
さとう	大さじ2	
ウスターソース	大さじ2	
パセリ (みじん切り)	大さじ3	

若鶏の香味焼き

材料 (5人分)		作 り 方
若鶏モモ肉	300g	① 若鶏モモ肉は食べやすい大きさに切っておく。 ② しょうゆ、みりん、酒を合わせ、すりおろしたしょうがとんにくを合わせ、①の肉をつけ、20分ぐらいおく。 ③ フライパンにサラダ油を引き、②の鶏肉を焼く。
しょうゆ	大さじ1・5	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	
おろししょうが	小さじ1	
おろしにんにく	小さじ1	
サラダ油	適量	

さばのホイル蒸し

材料 (5人分)		作 り 方
さば切り身	5切	① 調味料を合わせ、さばの切り身を30分ぐらい漬けておく。 ② アルミホイルを20cmぐらいの長さに切り、①のさばをのせ、上から、残りの調味料を少しかけ、ホイルで包み、15分程度蒸す。 ※みそにより、みりんやさとうの量で甘みを調節しましょう。オーブントースターで焼いてもok。
みそ	大さじ4	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	大さじ2	
酒	大さじ2	
すりごま	大さじ1	
アルミホイル		