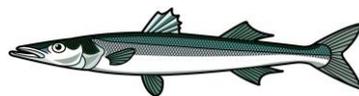


大豆としいこの揚げ煮

材料 (5人分)	作り方
大豆 カップ 1/2	① 大豆は洗って一晩水につけておく。 ② 大豆の水気をよくとり、でんぷんをつけて油で揚げる。 ③ かえりいりこも油で揚げておく。 ④ 白ごまは炒しておく。 ⑤ 鍋に調味料を入れ煮立て、揚げた大豆、いりこを入れてからめ、仕上げに白ごまをふる。
でんぷん 適量	
かえりいりこ 30g	
揚げ油	
砂糖 大さじ 1/2	
しょうゆ 大さじ 1	
みりん 大さじ 1	
白ごま 小さじ 1	

さんまのかば焼き

材料 (5人分)	作り方
小麦粉 適量	① さんまに小麦粉をつけ、油で揚げる。 ② 白ごまは炒しておく。 ③ 調味料を合わせ煮立て、①のさんまにかけ、仕上げに白ごまをふりかける。
揚げ油	
白ごま 小さじ 1	
しょうゆ 大さじ 3	
みりん 大さじ 1	
砂糖 大さじ 1	
水 大さじ 2	



さんまのみぞれ煮

材料 (5人分)	作り方
さんま 2尾	① さんまは内臓をとり、頭としっぽををとり、2つに切る。 ② さんまにでんぷんをつけ、油であげる。 ③ 大根はすりおろしておく。 ④ 調味料をすりおろした大根と合わせ入れ煮立て、②のさんまを加えさっと煮る。
でんぷん 適量	
揚げ油 適量	
大根 200g	
砂糖 大さじ 1	
しょうゆ 大さじ 2	
みりん 大さじ 1	