

★★★

じゃがいもと魚の甘露煮

★★★

4人分

*** 材料 ***

	g表記	さじ表記
じゃがいも 〈1.5cmサイコロ〉	60	小1個
メカジキ(角切り)	160	1パック
A 生姜 〈すりおろす〉	4	小さじ1
酒	4	大さじ1
濃口醤油	8	大さじ1
片栗粉	適量	適量
揚げ油	適量	適量
砂糖	20	大さじ1.5
濃口醤油	12	大さじ1
白いりごま	適量	

*** 作り方 ***

- ① 魚をAに漬け、片栗粉をつけて揚げる
- ② じゃがいもは茹でる
- ③ 砂糖・醤油を加熱してタレを作り、①・②とからめる

ポイント

- ※ 最初にじゃがいもにタレをからめ、次に揚げた魚をからめる

★★★

じゃがいものそばろ煮

★★★

4人分

*** 材料 ***

	g表記	さじ表記
じゃがいも 〈大きめの角切り〉	240	2個
人参	80	2分の1
鶏ひき肉	120	1パック
生姜 〈みじん切り〉	4	小さじ1
濃口醤油	4	小さじ1
酒	4	小さじ1
しらたき	80	1袋
たまねぎ 〈1/3ざく切り〉	120	大1個
さやえんどう	20	8枚ほど
炒め油	適量	適量
砂糖	6	小さじ1
濃口醤油	20	大さじ1.5

*** 作り方 ***

- ① 油を熱し、生姜を炒め、次に鶏ひき肉を炒める
このとき醤油・酒も入れる
しらたきは3cmの長さに切り茹でる
- ② じゃがいも・人参・しらたき・たまねぎを加え炒め、少量の水と砂糖・醤油1/2を入れて煮る
- ③ 残りの醤油を入れて仕上げる

- ※ あく抜き済の白滝もあります。