

## イワシの蒲焼き（4人分）



材料

イワシ	4尾	【蒲焼きのタレ】			
小麦粉	適量	砂糖	大さじ3	しょうゆ	大さじ2
		水	大さじ2	酒	大さじ2
		みりん	大さじ2	生姜汁	少々

作り方

- ①蒲焼きのタレを合わせておきます
- ②イワシを手で開きます
- ③開いたイワシに小麦粉をまぶし、余分な粉をはたいて、フライパンで皮面から焼きます  
※最初は弱火～段々と中火で焼くのがポイント
- ④身の方も焼き、両面とも焦げ目がつくまで焼きます
- ⑤焦げ目がついたら蒲焼きのタレをフライパンに入れ、少し煮詰めます
- ⑥煮詰まって、イワシにタレが良く絡んだら出来上がり！  
身の方を上にして盛り付けましょう

## 添え物「春菊のおひたし」

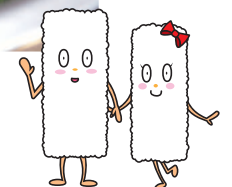
イワシの蒲焼きに良く合うサッパリおひたしです

材料

春菊	1/2袋
めんつゆ	適量

作り方

- ①春菊を茹でます
- ②冷水で冷やし、食べやすい大きさに切ります
- ③めんつゆで和えます  
※春菊は茹で過ぎないようにご注意ください



## ひじきの五目煮（4人分）

材料

ひじき	15g
油揚げ	1枚
れんこん	1/3節 (350g)
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ2
サラダ油	適量
にんじん	小 1/3本
大豆（缶詰）	25g
砂糖	大さじ1
酒	小さじ2
だし汁	110cc



作り方

- ①ひじきを30分水につけてもどしておきます
- ②にんじんは千切り、れんこんは皮を剥き、薄くいちょう切りにします
- ③油揚げをお湯をかけて油抜きをし、半分に細切りにします
- ④熱した鍋にサラダ油をひき、にんじん、れんこんをサッと炒めます
- ⑤鍋にひじき、油揚げ、大豆を加え、サッと炒めます
- ⑥調味料をすべて加え、落とし蓋をして10分間煮たら出来上がり！

## ひじきの五目煮を使ったアレンジレシピ①

### ひじきいなり寿司（4人分）

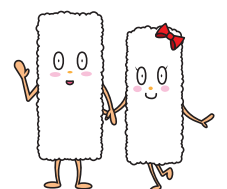
材料

ひじきの五目煮	45g
水	100cc
刻み紅生姜	8g
いなりの皮	適量
米	75g
すし酢	小さじ2と1/2
炒りごま	2g



作り方

- ①米を炊きます
- ②炊けたごはん、すし酢、刻み紅生姜、炒りごま、ひじきの五目煮を混ぜます
- ③よく混ぜた五目ごはんを、いなりの皮に詰めて出来上がり！



ひじきの五目煮を使ったアレンジレシピ②

## ひじきのサラダ (4人分)

材料	ひじきの五目煮	75g
	赤玉ねぎ	1/8 切れ
	オリーブオイル	小さじ1と1/2
	粗挽白こしょう	少々
	ミニトマト	4個
	ツナ	1/2 缶 (40g)
	水菜	大1茎
	レモン汁	小さじ2
	塩	少々



### 作り方

- ①赤玉ねぎを薄切りにし、水にさらします
- ②水菜を食べやすい大きさに切り、さらして水を切った赤玉ねぎ、ツナ、ひじきの五目煮を合わせ、調味料も合わせます
- ③ミニトマトを半分にカットして1個分を飾ったら出来上がり

## 豚汁 (4人分)

材料	豚肉	100g
	にんじん	3/4 本
	ごぼう	60g
	玉ねぎ	1/3 個
	だし汁	650cc
	細ねぎ	1 袋
	里芋	大3個
	しらたき	100g
	椎茸	64g
	赤みそ	50g
	サラダ油	適量



### 作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切ります
- ②里芋の皮を剥きます
- ③鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒めてから水を加えます
- ④切った材料を鍋に入れ、煮ます
- ⑤灰汁を取り、蓋をして煮ます
- ⑥味噌を溶いて加えます
- ⑦椀に盛り、小口切りした細ねぎを散らしたら出来上がり

