

■ 4人分

ぶりの照り焼き

所要時間 15分

材 料

ぶり 4切れ

【ぶりのつけだれ】

A	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	みりん・酒	各大さじ2
大根おろし		適量
しょうゆ		少々

作り方

- ① Aをバットなどに合わせ、ぶりを入れて5分ほどつける。
ペーパータオル等で魚の水気をしっかり拭き取り、
焼く直前に小麦粉をまんべんなくまぶす。(タレは捨てないで!)
- ② フライパンにサラダ油少々を熱し、中火でぶりの両面を焼く。
両面うっすら焼き色がつけば、たれを加えてふたをし、
弱火に落として2分ほど蒸す。
少しとろみがつくまで中火で軽く煮詰め、照りをつける。***煮詰めすぎるとしょっぱくなります!**
- ③ 皿に盛り、お好みでしょうゆ少々をかけた大根おろし(染めおろし)を添える。

Check Point

魚はお肉より火がすぐ通るので、焼きすぎ注意です!

加賀蓮根の団子汁

材 料

れんこん(すりおろす)	200g
塩	少々
片栗粉	適宜(必要なら)
だし汁	700cc
みそ	45g位
三つ葉の葉(あれば)	4本分

■ 4人分

作り方

- ① れんこんは皮をむいてすりおろす。すった1/3位を鍋に入れ、分量のだし汁を注いで火にかける。
残りのれんこんは塩を加え、水気を軽く絞り1人2個に丸める。
- ② 煮立てば弱火にし、団子をそっと入れる。浮いてくれば火を止め、みそを溶き入れる。お椀に注ぎ、お好みで三つ葉の葉を散らす。

所要時間 15分

Check Point

団子の形が崩れるようであれば、片栗粉を少々まぶせば大丈夫です。

■ 4人分

いちご大福

材 料

B	白玉粉	60g
	砂糖	25g
	塩	ごく少々
	水	100cc
	いちご	小4個
	あんこ	100g

作業時間 15分

作り方

- 耐熱容器にBを加えてよく混ぜる。ラップをかけて600wのレンジで2分位加熱する。
取り出してヘラ等でしっかりかき混ぜ、1分半加熱して更に混ぜる。
- いちごはヘタを取り除き、あんこで包んでおく。
- バットに片栗粉を薄く敷き、②の生地をのせ、生地を人数分に分ける。
- あんこを包んで形を整える。

Check Point
もちが冷めると包みにくいので、温かいうちに包みましょう♪

鶏五目ごはん

材 料

米（吸水する）	2合（360cc）	
薄揚げ（細切り）	1/2枚	
にんじん（細切り）	30g	
干しいたけ（水で戻す→薄切り）	2枚	
ごぼう（ささがき）	50g	
つきこんにゃく（洗う）	60g	
鶏もも肉（一口大）	100g	
C	水	360cc
	塩	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ1.5
酒	大さじ1	
三つ葉の軸（2cm幅）	4本	
紅しょうが・刻みのり	適宜	

作り方

- 米は炊く1時間くらい前に洗い、米が白くなるまで吸水させておく。
鶏肉にしょうゆ少々で下味をつける。
- 炊飯器にザルで水気をしっかり切った米とCを加えて混ぜる。
材料を上のにのせ、すぐ急速炊飯で炊く。
- 茶碗にご飯を盛り、三つ葉の軸（葉は団子汁に使う）と、お好みで紅しょうが・きざみのりを散らす。

Check Point
炊き込みご飯のポイント！
1. お米はたっぷりの水で、白くなるまで吸水。
2. ザルでしっかり米の水気を切ります。
3. 米に調味料を合わせたらすぐに炊く。
4. 具は米の上のにのせ、混ぜません。