

■ 4人分



所要時間 30分

作り方

- ① ボウルにAの材料を合わせ、粘りが出るまで手早く練る。20個の団子に手で丸め、170℃位に熱した油で3分程度きつね色に揚げる。
- ② 鍋にBの材料を合わせ、よく混ぜる。片栗粉が溶ければ中火にかけ、煮立つまで常に混ぜる。ひと煮立ちしたら、肉団子を加えて全体にからめる。
- ③ 器に肉団子を盛り、お好みで周りにパプリカ・ねぎ等を飾る。

材 料

A	豚挽き肉	300g
	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	酒	大さじ1
	卵	1個
	片栗粉	大さじ1
	小麦粉	大さじ1
B	水	90cc
	砂糖	大さじ4
	酢	大さじ4
	ケチャップ	大さじ1
	酒	小さじ4
	ウスターソース	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	片栗粉	小さじ2
赤・黄パプリカ(みじんぎり)	適宜	
ねぎ(白髪ねぎ・みじん切り)	10cm	

白身魚のオイスター焼き

■ 4人分



所要時間 30分

材 料

白身の魚	4切れ	
C	オイスターソース	大さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	すりごま	小さじ2
	しょうゆ・ごま油	各小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1/2
	こしょう	少々
	ごま油	少々
ねぎ(白髪ねぎ)	4cm	

作り方

- ① よく混ぜ合わせたCの調味料に、魚を20分ほどつける。
- ② フライパンにごま油を熱し、中火で魚を皮から焼く。焼き色がつけば裏返し、フタをして弱火で3~4分火を通す。残ったつけ汁を注ぎ、全体にさっとからめる。器に魚を盛り、お好みで白髪ねぎ等をのせる。

Check Point

タレに漬ける時間が長いと、味が濃くなります。又、タレが焦げやすいので、焼くときに火加減を注意しましょう。

スイートポテト



■ 4人分

所用時間 20分

作り方

- ① サツマイモは皮ごと水洗いしてラップで包み、電子レンジで竹串がスッと通るまで加熱する。熱いうちに皮をむき、鍋に入れ、ポテトマッシャー等で、なめらかになるまでよく潰す。
- ② グラニュー糖、バター、卵黄も加えて中火にし、木べらなどで手早く練り、手につかなくなるくらい水分を飛ばす。粗熱が取れば、人数分に丸めサツマイモの形のイメージで成形し、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ③ ハケなどでイモの表面にぬり卵をぬり、200度に予熱したオーブンやトースターで、表面に焼き色がつくまで焼く。

材料

さつまいも	180g
グラニュー糖	35g
バター（あれば無塩）	20g
卵黄	1/2個
【ぬり卵】	
砂糖	小さじ1/2
卵黄	1/2個



Check Point

さつまいも人気品種 best 5

金時	万能選手
紅あずま	万能選手
安納芋（ねっとり）	焼き芋
紅はるか	焼き芋・お菓子
シルクスイート	焼き芋

■焼きいもの焼き方

アルミで包み、160℃で1時間位焼く。

春キャベツと桜海老の野菜炒め

材料

サラダ油	大さじ1
桜えび	大さじ2
にんにく（薄切り）	1片
にんじん（短冊切り）	30g
キャベツ（ざく切り）	300g
しいたけ等（薄切り）	2個

【合わせ調味料】

砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4位
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
水 大さじ2・片栗粉	小さじ1

作り方

- ① フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんにく、桜えびをサッと炒める。にんじん・しいたけ・キャベツも加えて炒め、キャベツがしんなりしたら、【合わせ調味料】を入れてサッと炒め合わせ、塩加減を確かめてから器に盛りつける。



■ 4人分

所要時間 15分

Check Point

春キャベツは、生で食べても美味しいキャベツ。さっと炒め、火を通し過ぎないのが美味しく食べるコツ。