



■ 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

材 料

白身の魚	4切れ
C オイスターーソース	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

■ 4人分



所要時間 30分

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。



■ 4人分

所用時間 20分

材 料

さつまいも (紅はるか)	180g
グラニュー糖	30~35g
バター (あれば無塩)	25g
生クリーム (あれば)	小さじ4
卵黄 (万が一あれば)	1個

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、ポテトマッシュ等で、なめらかになるまでよく潰す。
- ② グラニュー糖、バターを加えて中火にし、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。粗熱が取れれば人数分に丸める。

Check Point

さつまいも人気品種

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

■ 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1/2
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	
味の素 (あれば)	少々

■ 4人分



所要時間 15分

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。

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。