＜料理名＞ さんまの蒲焼

料理の紹介文

フライパン一個で出来ます。

材料：（ 4 人分)・・・目安程度

さんま	2 匹
しめじ	1 パック
ねぎ	1 束
生姜	少々
砂糖、醤油	適量
みりん	
片栗粉	
こしょう、サラダ油	

作り方：

（1） さんまは三枚におろし 2 枚に切り、塩・こしょうしておく。

（2） (1)に片栗粉をつけ、フライパンにサラダ油をひき両面を焼く。

（3） フライパンに砂糖、みりん、醤油、生姜を入れ照り焼きにする。

（4） しめじは(3)の残ったたれを使い炒める。

（5） ねぎは白い部分を縦に細く切り、さんまの上にのせ、しめじは横に添える。

（6）

（7）

≪その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。≫

- レンコンと人参の梅肉和え
- ピーマンムネ肉の胡麻和え
-
-

＜料理名＞　ブリのカレーあんかけ

料理の紹介文

材料：（　４　人分）・・・目安程度

ブリ	４切れ
玉ねぎ	大１個
しめじ	１パック
生姜	
砂糖、醤油、酒	各　大2
カレーパウダー	
片栗粉	
みりん	

作り方：

（1）　ブリは生姜と砂糖、醤油、酒などを入れ煮詰める。

（2）　醤油、みりんで薄味にして、玉ねぎ、しめじを煮る。

（3）（2）の中にカレーパウダーを入れ味付けし、片栗粉でとろみをつけ、ブリにかける。

（4）

（5）

（6）

（7）

≪その他、上記の料理にピッタリの一品（付け合わせなど）がありましたらご記入ください。≫

- かぼちゃのレモン煮
-
-
-

＜料理名＞　高野豆腐のころころステーキ風

料理の紹介文

　　ヘルシーですがボリューム満点

材料：（　４　人分）・・・目安程度

高野豆腐	４個
牛の薄きり肉	150g
焼肉のタレ	
小麦粉	

作り方：

（1）　高野豆腐を戻して水を切り、一口大に切る。

（2）　焼肉のタレを水で倍に伸ばしてトレイに入れ、高野豆腐に汁を吸わせる。

（3）　薄切り牛肉を（2）に四方に巻きつけ、小麦粉をまぶしフライパンで焼き、
　　残りの汁を入れ照りをつける。

（4）

（5）

（6）

（7）

≪その他、上記の料理にピッタリの一品（付け合わせなど）がありましたらご記入ください。≫

- ほうれん草のごま和え
-
-
-