

さわら 鯖のゆずこしょう焼き (5人分)



材料

- 下ごしらえ●
- | | | |
|------------|--------|------------------|
| ・さわら (60g) | 5切れ | } さわらに
下味をつける |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ2 | |
| ・酒 | 小さじ1 | |
| ・砂糖 | 大さじ1/2 | |
| ・ゆずこしょう | 少々 | |
| ・油 | 適量 | |

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② フライパンに油を熱し、さわらを並べてふたをして弱火で両面を焼く。

※調味料はお好みで加減してください。

3月の新献立です♪
鶏肉でもおいしくできます。
オーブンで焼いてもおいしいですよ。



豚れんこん (5人分)

材料

- 下ごしらえ●
- | | | |
|-----------|--------|--------------------------|
| ・豚肉スライス | 300g | } 水煮でも可 |
| ・おろししょうが | 少々 | |
| ・れんこん | 100g | } 水煮でも可
いちょう切りにしてアク抜き |
| ・いんげんまめ | 30g | |
| ・油 | 適量 | } A
冷凍でも可 |
| ・砂糖 | 大さじ1/2 | |
| ・こいくちしょうゆ | 大さじ1 | |
| ・みりん | 小さじ1 | |

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② フライパンに油を熱し、おろししょうがと豚肉を炒める。
- ③ ②に火が通ったられんこんを入れて炒める。
- ④ れんこんがやわらかくなればAを入れる。
- ⑤ 仕上げにいんげんを入れてさっと炒める。

※調味料はお好みで加減してください。

れんこんの食感も楽しめるごはんのすすむおかずです♪

