

## さわらのごまだれかけ (5人分)

### —— 材 料 ——

●下ごしらえ●

- さわら切り身 60g程度(5切)
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- 白炒りごま 大さじ2 ……すっておく
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 片栗粉 少々 ……水で溶く
- 水 大さじ3

すりごまでも可

### —— 作り方 ——

- ① さわらに片栗粉をまぶし、火が通るまでしっかり油で揚げる。
- ② 鍋に水、砂糖、しょうゆ、ごまを入れて煮詰め、仕上げに水で溶いた片栗粉をいれてとろみをつけ、ごまだれを作る。
- ③ 油で揚げたさわらにごまだれをかけて仕上げる。

4月の新献立です。ごまの風味が良く、他の魚やお肉でも代用  
できますよ♪



## グリーンサラダ (5人分)

### —— 材 料 ——

●下ごしらえ●

- 小松菜 1/2束 ……ゆでて水冷し、水気を切ってから  
2cm幅に切る
- 春キャベツ 小 1/4玉 ……千切り、ゆでて冷ます
- にんじん 1/4本 ……千切り、ゆでて冷ます
- レモン果汁 小さじ1/2
- オリーブ油 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 酢 小さじ1
- 塩 少々

よく混ぜておく

A

### —— 作り方 ——

- ① 野菜の下ごしらえをする。
- ② 野菜を合わせてAの調味料と一緒に和える。

春キャベツを使った簡単なサラダです。

