鰆（さわら）のみそ焼き（５人分）

――― 材　料 ―――

●下ごしらえ●

・さわら（５０g）	５切れ	
・白みそ	小さじ２	さわらに下味をつける
・合わせみそ	小さじ２	
・砂糖	小さじ２	
・みりん	小さじ２	
・酒	小さじ１	

――― 作り方 ―――

① 材料の下ごしらえをする。
② トースターかグリルで火が通るまで焼く。
（焦げやすいので、アルミホイルに包んで焼いてもOK）

※調味料はお好みで加減してください。

春が旬の鰆を使ったメニューです❀
甘辛いみそダレが鰆によく合い、ごはんがすすむメニューです。鮭や鯖などの魚を使っても、おいしくできますよ♪

中華卵スープ（５人分）

――― 材　料 ―――

●下ごしらえ●

・卵	３個・・・・溶いておく	
・玉ねぎ	１００g・・薄くスライス	
・あすっこ	５０g・・・２㎝幅に切り、下ゆでする	ほうれん草や小松菜でもOK
・コーン	１缶（５０g 程度）	
・クリームコーン	１缶（１５０g 程度）	
・塩	少々	A
・こしょう	少々	A
・中華スープ（顆粒）	小さじ１	A
・こいくちしょうゆ	小さじ１	A
・片栗粉	大さじ１・・水で溶いておく	
・水	600ml 程度	

――― 作り方 ―――

① 材料の下ごしらえをする。
② 鍋に水を入れて熱し、玉ねぎを入れて煮る。
③ 玉ねぎがやわらかくなったら、コーンとクリームコーンを入れ、Ａで調味する。
④ 水溶き片栗粉でとろみをつけた後、溶いた卵を流し入れる。
⑤ 仕上げにあすっこを入れたら、完成。

※調味料はお好みで加減してください。