

へか焼き風（5人分）



—— 材 料 ——

●下ごしらえ●

・サバ角切	200g	
・塩	少々	
・酒	小さじ1	
・片栗粉	適量	
・揚げ油	適量	
・大根	150g	・・・いちょう切りにする
・白ねぎ	30g	・・・小口切りにする
・酒	小さじ2	} A
・砂糖	小さじ2	
・みりん	大さじ1と1/2	
・濃口しょうゆ	大さじ1	
・水	200ml	

—— 作 り 方 ——

- ① 食材の下ごしらえをする。
- ② 下味をつけたサバに片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 鍋に水と大根を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③をAで調味し、白ねぎを入れる。
- ⑤ 揚げたサバを④に入れ、からめて仕上げる。

※調味料は、お好みで加減してください。

大田市の郷土料理「へか焼き」をアレンジしたすき焼き風の料理です。大根や白ねぎの他にも、白菜や春菊などの季節の野菜を入れたりします。

みぞれ汁（5人分）

—— 材 料 ——

●下ごしらえ●

・大根	150g	・・・すりおろす		
・ほうれん草	50g	・・・2cm幅に切る		
・ごぼう	50g	・・・ささがきにする		
・にんじん	50g	・・・いちょう切りにする		
・なめこ水煮	50g			
・塩	小さじ1/2	} A		
・薄口しょうゆ	小さじ2			
・みりん	小さじ1			
・片栗粉	小さじ2			
・かつおぶし	15g	・・・だしをとる		
・水	700ml			

—— 作 り 方 ——

- ① 食材の下ごしらえをする。
- ② だし汁ににんじん、ごぼうを入れて煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら、Aを入れて調味し、おろした大根となめこを入れて煮る。
- ④ 最後にほうれん草を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

※調味料は、お好みで加減してください。

