



◎主菜「アジのごま焼き」

《分量(2食分)》

アジ 50～60g
塩 少々

★小麦粉 大さじ1・小さじ1
★ごま 大さじ1・小さじ1

☆酒 大さじ1・小さじ1
☆しょうゆ 小さじ1弱
☆みりん 小さじ1弱
☆すりおろししょうが 小さじ1弱

《レシピ》

- ①★をすべて混ぜ合わせておく。アジに塩をふり、少しおいておく。
- ②アジの水気をキッチンペーパーでふきとる。
- ③★をアジにからめる。
- ④熱したフライパンに油をしき、アジを焼く。
片面に焼き目が付いたら、☆の調味料を入れ、アジを裏返す。
- ⑤両面が焼けたら完成。

◎副菜「味ーネギのキッシュ」

《分量(2食分)》

味ーネギ 15g
ベーコン 15g

オリーブオイル 少量

塩・こしょう 少々

卵 1/3個
牛乳 15ml
生クリーム 15ml

スライスチーズ 1/3枚

《レシピ》

- 下準備:オーブンを250℃に予熱。
- ①味ーネギを小口切り、ベーコンを短冊切りにする。
 - ②熱したフライパンにオリーブオイルをしき、①を炒める。
 - ③味ーネギがしんなりしたら、火をとめ、塩・こしょうをふる。
 - ④卵をボウルに割り入れ、牛乳、生クリームと混ぜ合わせる。
 - ⑤加熱した味ーネギ・ベーコン、スライスチーズ、④を順にアルミカップに注ぎ分ける。

◎郷土料理「あおさ衣のとり天」

《分量(2食分)》

鶏むね肉 75g
薄力粉 適量
＜下味＞
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1
すりおろししょうが 小さじ1
すりおろしにんにく 小さじ1
＜衣＞
水 35ml
溶き卵 1/2個
薄力粉 大さじ1・1/2
かたくり粉 大さじ1

《レシピ》

- ①鶏むね肉はひと口大に切る。
- ②袋に鶏むね肉と＜下味＞の調味料を入れ、よく揉み込む。
15分ほどおく。
- ③ボウルに＜衣＞の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ④下味のついた鶏肉に適量の薄力粉を軽くまぶし、③の衣をつける。
- ⑤揚げ油をフライパンに入れ、170℃まで加熱する。
衣をつけた鶏肉を揚げる。
- ⑥揚げたら、取り出して、キッチンペーパーなどで油をきる。