



春の足音を聞きながら・・・！

簡単料理メモ ★ 菜の花のお浸し

- 【材 料】 菜の花200g・醤油6ml・からし10g（粉の場合は3g程度）
- 【作り方】 ① たっぷりのお湯で菜の花を湯がきます。1分程度で良いと思います。
② 水にさらして、軽く絞り、適当な長さに切りそろえます。
③ 辛子と醤油をよく混ぜ合わせます。
④ 器に菜の花を盛り付け。食べる直前にからし醤油をかける。

※ 酢味噌にしても良いです。

冬の寒さに耐えた野菜達が店頭に並びます。春野菜をしっかり食べましょう。

簡単料理メモ ★ 鱈の揚げ南蛮

- 【材 料】 鱈 4切れ・小麦粉・片栗粉・揚げ油
（4人分）玉ねぎ半個・人参半本・ピーマン2個・酢100ml・塩2g・砂糖30g
- 【作り方】 ① 鱈に片栗粉・小麦粉をまぶしておく。
② 天ぷら鍋又はフライパンに揚げ油を入れて180℃に熱しておく。
③ 鱈を入れて、3分間揚げる。
④ 野菜を千切りにしておく。
⑤ 酢に昆布を入れ火にかけ、60℃くらいになったら、塩を入れて味見をし砂糖を加えて味を整える。
⑥ ⑤の鍋に千切りにした野菜を入れる。
⑦ 揚げた鱈を器に盛り付け、甘酢と野菜を上からかける。

※ 魚はお好みで選んで頂いて結構です。

※ 酢の味は自分の食べやすい味にととのえて下さい。

付け合せは、 若竹煮・白和え・あさりの清汁・イチゴ 等



簡単料理メモ ★ たけのご飯

- 【材 料】 たけのこ・油揚げ・人参・木の芽
- 【作り方】 ① 米はあらってざるにあげておく。
② 出汁しをとって冷ましておく。
③ 材料を適当な大きさに切っておく。
④ 米を炊飯器に入れ、出汁・材料を入れて、1合あたり20ml～24mlの醤油を入れて炊き上げる。