

- 1、ふわふわ豆腐ハンバーグ
- 2、サクサク美味しいホタテ貝のクラッカー揚げ
- 3、さんまのグリル爽やか薬味で
- 4、絶品豚の揚げ焼きピリ辛丼

*ふわふわ豆腐ハンバーグ ~ヘルシーで美味しい~

材料：4人前

合挽きミンチ 200g

木綿豆腐 200g

玉ねぎみじん切り 70g

パン粉 大さじ3

塩、コショウ 少々

ケチャップ、マヨネーズ、しょうゆ 各大さじ1

(ソース)

ケチャップ大さじ4、ウスターソース大さじ3、バター20g



作り方

- 1、よく冷やしたミンチ肉に塩をして、粘りが出るまで練ります。
- 2、1に生の玉ねぎのみじん切り、しっかりと水を切った豆腐、パン粉、調味料を入れよく練り込みます。
- 3、ハンバーグは適当な大きさに丸めて中火で両面焼きます。焼けたら取り出し、肉汁が残っているフライパンにソースの材料を入れます、フツフツとしてきたらハンバーグのソースの出来上がりです。
- 4、お皿に添え物の野菜とハンバーグを盛り付け、ソースをかけて完成。

*サクサク美味しいホタテ貝のクラッカー揚げ

材料：ホタテ貝 5個分

ホタテ貝	5個	クラッカー	18枚
お好み焼き粉	50g	牛乳	90cc
塩、コショウ	少々	レモン	適量

作り方

- 1、クラッカー衣を作る。クラッカーをポリ袋に入れ、手でもんで粗めにくずす。
- 2、ホタテ貝はキッチンペーパーで水気をよく取り、片面に軽く、塩コショウをします。
- 3、お好み焼き粉を牛乳で溶き、ホタテ貝をくぐらせクラッカーをまぶし180℃に熱した油で揚げる。お皿に盛り付け、好みの野菜とレモンを添える。



(カキでも美味しく作れます)

*さんまのグリル爽やか薬味～みりんパワーでこんがり～

材料 2人前

さんま	2尾	みりん	少々
塩	少々	大根おろし	適量

[万能薬味]

大葉	10枚	かいわれ	1P
青ネギ	半束	生姜	1かけ
ミョウガ	3本		

作り方

- 1、さんまに10倍希釈したみりんを全体に塗り、塩をふり、グリルに入れます。
- 2、万能薬味…大葉は細切り、かいわれは2cmくらいのカット、青ネギは小口切り、生姜とミョウガは2cmくらいの千切りにして、すべてを少し冷水にさらしパリッとすれば完成です。
- 3、さんまをグリルから取り出し、大根おろし薬味、すだちを添えて出来上がりです



* 絶品豚の揚げ焼きピリ辛丼 ~おかわりが止まらない~

材料：4人前

豚バラブロック	300g
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ2
大葉	8枚
(タレ)	
しょうゆ、酒	各大さじ4
みりん、さとう	各大さじ2
酢、豆板醤	各小さじ2



作り方

- 1、豚バラ肉は適当にスライスし、片栗粉を薄くからめる。
- 2、フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉を並べ、こんがり焼く。焼けたら一度お皿に取り出す。
- 3、フライパンの余計な油はキッチンペーパーで拭き取り、合わせたタレを入れる。再び火にかけ、フツフツとしてきたら豚バラ肉を戻し入れ、タレをからめる。
- 4、丼にごはんをよそい、タレがからんだ豚を盛り付ける。最後に大葉の千切りを飾れば出来上がりです。

* 豚バラ以外にもサンマを三枚におろし、同じ要領でやってみて下さい。

驚くほど美味しいサンマ料理が出来ますよ。

