



1 1 月 2 8 日 3 年 生



お魚講習 (鰯の漬け丼 鰯とねぎのお魚ハンバーグ ハマチの刺身 具沢山みそ汁)

【鰯の漬け丼】

<材料・3人分>

◎鰯 約120g

〔A〕◎醤油 大さじ1 ◎みりん 大さじ1 ◎ごま油 大さじ1/2

◎すりごま 適量 ◎刻みねぎ 適量

<作 り 方>

- ① 〔A〕をボールに入れてよく混ぜ、鰯の刺身を入れて混ぜ合わせ、10分以上漬ける。
- ② 丼に熱々のご飯を盛って、鰯を盛り、刻みねぎ、すりごまをのせる。

【鰯とねぎのお魚ハンバーグ】

<材料・3人分>

◎アジミンチ 200g ◎酒 小さじ1/2 ◎塩 少々 ◎片栗粉 大さじ1

◎マヨネーズ 小さじ1/2 ◎醤油 小さじ1/2 ◎ねぎ 適量

<作 り 方>

- ① ねぎは小口切りにしておく。
- ② 三枚におろした鰯を酒と塩をふって包丁で2~3分たたき、なめらかにする。
片栗粉、マヨネーズ、醤油、ねぎを加えて小判型に成型する。
- ③ 薄く油をひいたフライパンで両面こんがり焼く。酒を少々加え、ふたをして中まで火を通す。

【具沢山みそ汁】

<材料・2人分>

◎魚のアラ 適量 ◎白ネギ 1/8本 ◎人参 1/8本 ◎大根 1/10本

◎もやし 1/4袋 ◎味噌 適量 ◎水 300cc

<作 り 方>

- ① 魚の頭や骨を使ってだしを取る。
- ② 人参、大根はいちょう切りに、白ネギは小口切りにする。
- ③ だしに人参、大根を入れ、あくを取り、煮えたら白ネギ、もやしを加え味噌を溶き入れる。