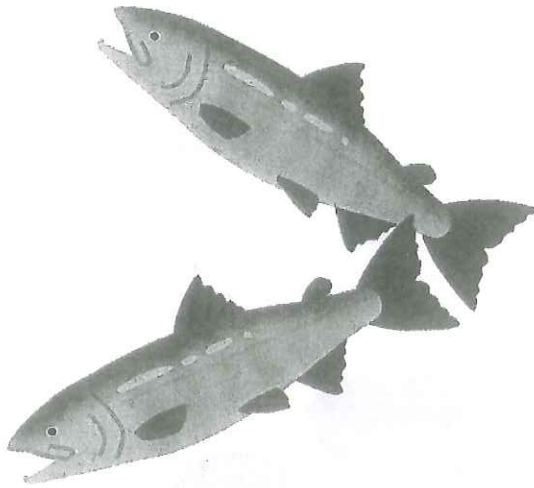


作品名

鮭のつみれ汁



材料<3~4人前>

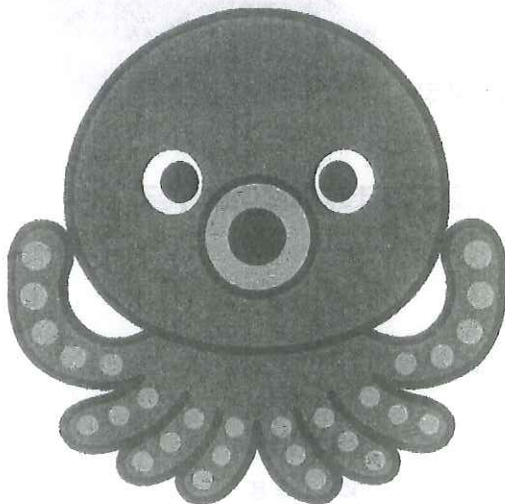
● 生鮭	300g	} A
● 玉ねぎ	1/2個	
● 長ねぎ	1/3本	
● 昆布	1枚	
● 水	1000cc	
● 醤油	30cc	
● 塩	少々	
● 味噌	大さじ1	
● 塩	大さじ1	
● 片栗粉	大さじ3	
● 卵	1/2個	
● おろし生姜	少々	

作り方

- ① 鮭は皮を取る。鮭と玉ねぎをみじん切りにし、Aと合わせて、よく手で混ぜ合わせる。
- ② 鍋にお湯を煮立て、①をスプーンですくい静かに入れる。
- ③ あくを取り、つみれが浮いてきたら、醤油、塩を入れ、最後にきざんだ長ネギを入れる。

作品名

たこザンギ



材料<3~4人前>

● ゆでたこ	足4本	} A
● 片栗粉	適量	
● 小麦粉	適量	
● 醤油	大さじ3	
● 砂糖	大さじ2	
● 酒	大さじ2	
● 生姜のしぼり汁	大さじ1	
● ごま油	少々	

作り方

- ① たこの足は食べやすいように切れ目を入れ、1口大に切り分ける
- ② ボウルにAを全て入れ、混ぜ合わせ、切り分けたタコを入れて手でもみ込み30分程度漬け込む
- ③ ザルにあけ水気を切り、ボウルに戻し、片栗粉と小麦粉をからめて、高温の油で一気に揚げる