

## かじきの地中海ソテー



### 【材料】 (4人分)

A	• かじき	50g × 4枚
	• にんにく	2g
	• しょうが	12g
	• しょうゆ	2g (約小さじ1/3)
	• 酒	2g (約小さじ1/2)
B	• 小麦粉	4g (約小さじ1)
	• 片栗粉	16g (約大さじ2)
	• 酢	8g (約大さじ1/2)
	• しょうゆ	8g (約大さじ1/2)
	• バター	4g (約小さじ1)

### 【作り方】

1. 揚げ油を用意します。
2. Aを混ぜ合わせ、かじきを30分程漬けます。
3. Bを合わせて火にかけ、タレを作ります。
4. 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、2にまぶします。
5. 約180℃の油で、魚に火が通るまでよく揚げます。
6. 最後に2のタレをかけたら完成です。

## 豚肉のかりんあげ



### 【材料】

• 豚もも肉	200g
• しょうが	30g
• しょうゆ	10g (小さじ2)
• 片栗粉	25g (大さじ3)
• ケチャップ	40g (大さじ2と1/2)
• 砂糖	2.5g (小さじ1)

### 【作り方】

1. 揚げ油を用意します。(温度目安: 180℃)
2. しょうがは皮をむき、すりおろします。
3. しょうがとしょうゆを合わせ、豚もも肉を30分程度漬けて、下味を付けます。
4. 3に片栗粉を薄くまぶします。
5. 4を油で揚げます。
6. 鍋にケチャップと砂糖を入れ、ひと煮立ちさせます。
7. 6に5を入れ、全体にたれをからめたら完成です。

## ちんすこう



### 【材料】 (約10本分)

• 小麦粉	120g
• 砂糖	40g
• 油	50g
• 食塩	1g

### 【提供量の目安】

幼児	20g 1本
乳児	16g 1本

### 【作り方】

1. オーブンを180℃に余熱します。
2. ボウルに材料を全て入れ、生地がひとかたまりになるまでよく混ぜ合わせます。
3. めんぼうで、1cm程度の厚さにのばします。
4. 包丁で、10等分に切り分けます。
5. オーブンで15~20分焼いたら完成です。



ぜひ作ってみてくださいね♪