

# 3月のおすすめメニュー

## えびのフリッター(3月3日)



材料 (4人分)

- ・ むきえび (大) 300g
- ・ おろししょうが (チューブ) 1 cm程度
- ・ 薄口しょうゆ 小さじ 1/2 杯
- ・ 酒 小さじ 1 杯
- ・ 薄力粉 大さじ 1 杯
- ・ 片栗粉 大さじ 1 杯
- ・ ベーキングパウダー 0.5g (2つまみ)
- ・ 卵 1/2 個
- ・ 塩 少々
- ・ 揚げ油 適量

作り方



1. えびは、おろししょうが・薄口しょうゆ・酒を合わせて 20 分程度漬け込んでおく。
2. ボウルに薄力粉・片栗粉・ベーキングパウダーを合わせてふるい、卵・塩を入れて混ぜる。
3. 1 のえびが見えなくなるくらい 2 の衣をたっぷりつけて、160℃から 170℃(中火)でこんがり揚げる。

大きいえびは、背わたを取り除くと  
よりおいしくできるんよ!



# 肉じゃが(3月12日)



## 材料 (4人分)

- |            |         |
|------------|---------|
| ・ じゃがいも    | 4個      |
| ・ 牛肉(スライス) | 100g    |
| ・ 玉ねぎ      | 1個      |
| ・ にんじん     | 1/4本    |
| ・ 糸こんにゃく   | 半袋      |
| ・ さやいんげん   | 4本      |
| ・ サラダ油     | 小さじ1/2杯 |
| ・ 砂糖       | 大さじ1杯   |
| ・ 塩        | 少々      |
| ・ 濃口しょうゆ   | 大さじ1杯   |
| ・ だし汁      | 1カップ    |

## 作り方



1. じゃがいもは一口大、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りにする。肉はこま切りにする。
2. 糸こんにゃくは洗って茹でてあくを取り、5 cm程度に切り、さやいんげんは斜めにスライスする。
3. 鍋にサラダ油を入れて強火にし、肉を入れ色が変わるまで炒めたら1を入れ軽く炒める。
4. 3にだし汁を入れ沸騰したらあくを取り、砂糖と糸こんにゃくを加え、中火で少し煮る。
5. 中火のまま落し蓋をし、煮汁が少なくなるまで約20分程度煮詰める。
6. さやいんげんを加えて、煮汁がなくなったら火を止め、落し蓋をしたまま10分間蒸らす。

# 高野豆腐の中華いため(3月19日)

## 材料 (4人分)

・高野豆腐	100g	・チンゲンサイ	1株
・薄口しょうゆ	大さじ1杯	・玉ねぎ	1/2個
・砂糖A	小さじ1杯	・たけのこ(水煮)	100g
・水	半カップ	・サラダ油	小さじ1杯
・豚もも肉	60g	・砂糖B	小さじ1杯
・おろししょうが (チューブ)	適量	・塩	少々
・おろしにんにく (チューブ)	適量	・赤みそ(すり)	大さじ2杯
・酒A	小さじ1杯	・濃口しょうゆ	大さじ1杯
・干しいたけ	2枚	・酒B	小さじ2杯
・にんじん	1/3本	・ごま油	小さじ1/2杯
		・水溶き片栗粉	適量



## 作り方



1. 高野豆腐はたっぷりの水に浸して、十分に吸水させ軽く絞る。
2. 大きめの耐熱容器に1の高野豆腐と薄口しょうゆ・砂糖A・水を加えラップをして電子レンジで500Wで2分程度加熱する。
3. 豚もも肉は1cm程度に切る。水で戻した干しいたけ・玉ねぎは千切り、にんじんとたけのこはいちょう切り、チンゲンサイは2cmのざく切りにする。
4. 鍋にサラダ油を熱し、おろしにんにく・おろししょうが・豚もも肉を入れて酒Aをふり、炒める。
5. 4に硬い食材から入れてしんなりしてきたら、砂糖B・塩・赤みそ・濃口しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
6. 一煮立ちしたら2の高野豆腐を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
7. 仕上げにごま油を入れてから、水溶き片栗粉でとろみをつける。

# いかのさらさ揚げ(3月24日)



## 材料 (4人分)

- |                     |        |
|---------------------|--------|
| ・ いか (短冊)           | 200g   |
| ・ おろししょうが<br>(チューブ) | 1 cm程度 |
| ・ 濃口しょうゆ            | 小さじ1杯  |
| ・ 酒                 | 小さじ1杯  |
| ・ カレー粉              | 2振り    |
| ・ 片栗粉               | 大さじ2杯  |
| ・ 揚げ油               | 液量     |

## 作り方



1. いかは、おろししょうが・濃口しょうゆ・酒を合わせて20分程度漬け込んでおく。
2. ボウルにカレー粉と片栗粉を入れて混ぜる。
3. 1のいかの汁気を切り、2をつけて180℃の油で揚げる。



「さらさ揚げ」の由来は、カレー粉や調味料で下味をつけて、粉をまぶして揚げたものよ！  
仕上がりの色が、東南アジアの「更紗」という織物に似てるから、この名前になったんやって！