

豚肉のケチャップがらめ

材料（4人分）

豚肉角切り	・・・	200g
塩	・・・	少々
白ワイン	・・・	小さじ1
上新粉	・・・	40g
油	・・・	適量
ケチャップ	・・・	大さじ3
ソース	・・・	小さじ1
砂糖	・・・	小さじ1/2
赤ワイン	・・・	小さじ1

作り方

- ① 豚肉は塩、白ワインで下味をつける。
- ② ①の豚肉に上新粉をつけて、油で揚げる。
- ③ ケチャップ、ソース、砂糖、赤ワインを加熱し、油で揚げた豚肉にからめる。

豚肉には、疲労回復の効果がある「ビタミンB₁」が多く含まれています。



鶏肉のマーマレード焼き

材料（4人分）

鶏肉（もも）	・・・	250g
塩	・・・	少々
こしょう	・・・	少々
マーマレード	・・・	50g
こい口しょうゆ	・・・	小さじ2
砂糖	・・・	小さじ1
白ワイン	・・・	小さじ1
油	・・・	適量

作り方

- ① 鶏肉は皮をとり、4切れにする。塩、こしょうをしておく。
- ② マーマレード、しょうゆ、砂糖、白ワインを混ぜ、鶏肉にからめる。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を両面色よく焼く。



マーマレードの甘酸っぱさで、さっぱりした味に仕上がります。



さわらのねぎみそ焼き

材料（4人分）

さわら	4切れ
青ねぎ	12g
みそ	大さじ1
酒	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2
こい口しょうゆ	小さじ1

他の魚やいか、鶏肉などでも
おいしいです。
みそが焦げやすい
ので、火加減に
気をつけて焼き
ましょう。



作り方

- ① 青ねぎは小口切りにし、調味料と合わせてねぎみそをつくる。
- ② さわらに、ねぎみそをなじませておく。
- ③ 魚焼きグリルの網に切り身をのせて、焼く。



さんまのかばやき

材料（4人分）

さんま開き	2尾
塩	少々
酒	小さじ1
上新粉	大さじ2
油	適量
（たれ）		
こい口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1

さんまには、EPAやDHA
が多くふくまれています。ど
ちらも健康によい脂です。



作り方

- ① たれの材料を合わせて加熱する。
- ② さんまは半分に切り、塩と酒で下味をつける。
- ③ ②のさんまに上新粉をつけて油で揚げる。熱いうちにたれをかける。



あげ豆腐の肉みそかけ

材料（4人分）

木綿豆腐	240g
かたくり粉	...	大さじ3
油	適量
（肉みそ）		
豚ひき肉	60g
みそ	..	大さじ1・1/3
砂糖	..	大さじ1・1/3
みりん	..	小さじ1/2
酒	小さじ1
白すりごま	...	小さじ1
油	小さじ1/2

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをして、しばらく置いておく。
- ② 肉みそをつくる。
鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。パラパラになったら、調味料を加え弱火で焦がさないように煮る。最後に、白すりごまを加える。
- ③ 豆腐にかたくり粉をつけ、油で揚げる。油をよく切り、肉みそをかける。



薄味の豆腐に、少し濃い味の肉みそがよく合うおかずです。



大豆とじゃこのあげからめ

材料（4人分）

大豆水煮	100g
ちりめんじゃこ	..	20g
上新粉	30g
油	適量
（たれ）		
こい口しょうゆ	..	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
白いりごま	..	小さじ1/2

作り方

- ① たれの材料を合わせて加熱しておく。
- ② 大豆水煮は水気を切って上新粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ しらす干しもさっと揚げる。
- ④ ②と③の油を切り、①のたれをからめる。



上新粉を使って揚げものをつくと、衣が薄くつくため、油の吸収が少なくなります。

