

第6回 食育料理教室 テーマ「丈夫な歯は体に大事だよ」1月31(火)

○ 小アジの南蛮漬け

材料4人分

小アジ(10cm位)
.....16~20匹
塩こしょう.....適量
(A)
酢.....1/2カップ
砂糖.....大さじ3
しょうゆ.....大さじ2
うすくちしょうゆ.....大さじ2
だし汁.....1カップ
(大人向きであれば赤とうがらし小口切り2本分)

片栗粉、油.....適量
人参、ピーマン、セロリ、玉葱、
長ネギ.....適量

<作り方>

- ① アジはワタとゼイゴを取り水気をよく拭いて軽く塩をふりそのまま少し置いておく。
- ② ボウルに(A)を合わせて混ぜる。
- ③ アジから出た水分をペーパーでよくふき取り、こしょうをふって片栗粉をまぶす。
- ④ 揚げ油を熱してアジを入れしっかり揚げ、揚げたてを②につけて冷ます。
- ⑤ 人参、ピーマン、セロリ、玉葱、長ネギを干切りする。
- ⑥ 食べる直前に干切り野菜を混ぜてできあがり。
お好みでみょうがの小口切り、しょうがのすりおろし少々を混ぜてもおいしいです。

○ 切干大根と新玉ねぎのサラダ

材料4人分

切干大根.....50g
新玉ねぎ.....1/2個
ハム.....3枚
かにかまぼこ.....3本
きゅうり.....5cm
ポン酢.....50cc
オイル.....大さじ2
白ゴマ.....適量

<作り方>

- ① 切干大根は洗って5~6分ほど水につける。
- ② きゅうりと玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ ハムとかにかまぼこは細切りにする。
- ④ 切干大根の水気を切って食べやすく切り他の材料と合わせる。
- ⑤ ④にポン酢とオイルを入れてよく混ぜる。器に盛ってゴマを振りかける。

