

牛肉のいちじくソースかけ

材料 (5人分)	作り方
牛肉 300g	① 牛肉は2cm角切、またはスライスしたものを4cm長さに切り、塩こしょうで下味をつける。 ② いちじくジャム、しょうゆ、赤ワイン、水を煮立ててから少量の水で溶いたかたくり粉を混ぜながら入れて、ソースを作る。 ③ フライパンに適量の油を入れて牛肉を焼き、盛り付けてから②のソースをかける。
塩・こしょう 少々	
サラダ油 適量	
いちじくジャム 15g	
濃口しょうゆ 大さじ1	
赤ワイン 大さじ1	
かたくり粉 小さじ1	
水 25cc	

わかどりのからあげ

材料 (5人分)	作り方
若鶏もも肉 300g	① 鶏もも肉は2cmの大きさの角切にして、おろし生姜、酒、しょうゆに20分ほど漬けておく。 ② 衣に使う小麦粉と米粉（片栗粉）は、1：1の割合で混ぜ合わせておく。 ③ 下味をつけた鶏もも肉は水けをきり、粉をつけ、175℃～180℃に熱した油で5分くらい色よく揚げる。
生姜 10g	
濃口しょうゆ 大さじ1・1/2	
酒 大さじ1	
小麦粉 適量	
米粉（片栗粉） 適量	
揚げ油 適量	

鯖の南蛮漬け

材料 (5人分)	作り方
鯖切り身 5枚	① 玉ねぎはうす切りに、ピーマンはせん切りにしておく。 ② 鍋にしょうゆ、酢、砂糖、酒を入れ火にかけて、ひと煮立ちさせ、玉ねぎ、ピーマンを入れ煮立て、南蛮漬けのタレを作っておく。 ③ 鯖の切り身は、小麦粉と米粉を合わせた衣をつけ、175℃～180℃に熱した油で5分くらい色よく揚げる。 ④ 鯖が熱いうちに南蛮漬けのたれに漬けて味をなじませる。
小麦粉 適量	
米粉 適量	
揚げ油 適量	
玉ねぎ 1/4個	
ピーマン 1/2個	
しょうゆ 大さじ2	
酢 大さじ3	
さとう 大さじ4	
酒 小さじ1	