

### さんまのかばやき

材料 (5人分)	作り方
さんま切り身 50g程度 5枚 小麦粉、片栗粉 適量 サラダ油 適量 こいくちしょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ2 砂糖 小さじ2 水 20cc	① さんまは頭と内臓、骨をとり、開き、水分をとり、小麦粉と片栗粉をあわせたものをさんまにまぶす。 ② フライパンに多めの油いれ、両面をしっかりと焼く。 ③ 調味料と水をあわせて火にかけ、②のさんまにからめる。 ※さばやいわしなどの魚でも Ok

### さばのみそだれかけ

材料 (5人分)	作り方
さば切り身 50g程度 5枚 塩 少々 みそ 大さじ1 さとう 小さじ2 みりん 小さじ2 しょうゆ 小さじ1/2 酒 小さじ1/2 片栗粉 小さじ1/2 水 大さじ2	① さばの切り身は、塩をかるくふってしばらくおいておく。 ② グリルでさばに焼き色がつくまで焼く。 ③ 鍋に、みそ、さとう、みりん、しょうゆ、酒、水をよく混ぜ合わせ火にかけ片栗粉を溶いた水を加えて弱火にかけ、タレをつくる。 ④ 焼いたさばに④のタレをかける。



### 豚肉のバーベキューソースかけ

材料 (5人分)	作り方
豚もも肉スライス 300g サラダ油 適量 塩、こしょう 少々 しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ1 おろしにんにく 少々 おろししょうが 少々 りんごすりおろし 大さじ1 レモン果汁 小さじ2/3 水 40cc でんぷん 小さじ1	① 豚肉は4cm くらいの幅に切り、塩こしょうをしておく。 ② ソースは、小鍋に A の調味料を入れてかき混ぜながら火にかけ、煮立ってきたら火を弱め、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。 ③ フライパンを中火で熱し、薄くサラダ油を敷き、豚肉を焼く。 ④ お皿に焼いた肉を盛りつけバーベキューソースをかける。