

12/13 (火) おふくろの味 手作りおせち **アジの南蛮漬け** (植田 美代子さん) 1尾分 225kcal

(材料6尾分)

- アジ(小) : 6尾
- 塩 : 少々
- 片栗粉 : 適量
- A {
 - 酢 : 1カップ
 - 砂糖 : 1カップ(110g)
 - 酒 : 1/2カップ
 - 薄口醤油 : 1/4カップ
 - 濃口醤油 : 1/4カップ
 - 赤唐辛子 : 1~2本

- ① アジはゼイゴ・鱗を取って、エラ・内臓を取り、きれいに洗って、水気を十分ふき取り、(大きい時は半分に分けて)身に切り込みを入れる。
- ② ①のアジをザルにのせて、軽く塩をふっておく。(余分な水分が抜けて、酢が染み込みやすくなります)
- ③ ②のアジの水気を拭き、片栗粉をまぶして余分な粉は、はたいて取り除く。
- ④ 揚げ油を160℃に熱し、③のアジを入れて、揚げあがり頃に温度を上げ、こんがりとなるまで揚げる。(たくさん魚を入れ過ぎると温度が下がって、魚が崩れたりするので、温度に注意し、触りすぎないようにしましょう。)
- ⑤ 赤唐辛子は種を取って輪切りにする。ボウルに A を混ぜ合わせておく。(砂糖が溶けないときは溶けるまで軽く火にかけてもいい)
- ⑥ ⑤のボウルに④のアジを熱いうちに入れて最低2~3時間つけ込む。


 12/14 (水) 自家製とりハムサラダ (ロク・ホンチュウさん)

1人分 118kcal

(材料4人分)

- 鶏胸肉 : 250g~300g
- A {
 - 砂糖 : 小さじ1
 - 塩 : 小さじ1/2
- B {
 - チョコレート・カロリー・半分
 - ごまドレッシング : 大さじ4~5
 - ラー油 : 小さじ1
- (お好みの野菜)
- サニーレタス・かいわれ菜・にんじん・
- ミニトマト・きゅうり・スイートコーン等 : 各適量

- ① 鶏肉は皮を取って、観音開きにし、厚さを均等に調えて、フォークで全体を刺す。
- ② ①の鶏肉に A を表裏にすりこみ、鶏肉がしっとりするまでしばらく寝かせておく。
- ③ ラップを広げ、②の鶏肉をのせてクルクルと巻き、ラップで包んで、水が入らないように更にもう一枚ラップで包み両端をねじって結び、しっかりとめる。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、③を入れて弱火で10分茹で、火を止めて、蓋をしてそのまま最低30分置く。
- ⑤ ボウルに B をよく混ぜ合わせておく。
- ⑥ ④を取り出して冷蔵庫でよく冷やし、お好みの大きさに切る。
- ⑦ 器にお好みの野菜を盛って、⑥のとりハムをのせ、⑤をかける。