



えびのから揚げ

材料 4人分	分量(g)	作り方
むきえび	220	① むきえびを袋に入れ、★で下味をつける。
★ { うすくちしょうゆ 料理酒 すりおろししょうが すりおろしにんにく	12 (小さじ2) 10 (小さじ2) 5 (小さじ1) 1 (小さじ1/4)	② ②に米粉をまぶし、180℃の油で3分程度揚げる。
米粉 (片栗粉でもOK)	9 (大さじ1)	
揚げ油	適量	

秋野菜の甘辛揚げ

材料 4人分	分量(g)	作り方
さつまいも	65	① さつまいもは短冊切り1cm、かぼちゃはいちょう切り1cmに切る。
かぼちゃ	65	れんこんはいちょう切り5mmに切り、
れんこん	65	水にさらす。
かたくり粉	27 (大さじ3)	
揚げ油	適量	② ①にかたくり粉をまぶし、170℃の油で4分程度揚げる。
《たれ》		③ ■を火にかけ、砂糖が溶けるまで加熱する。
■ { 砂糖 みりん	9 (大さじ1) 9 (小さじ1と1/2)	④ ②に③をからめる。
■ { こいくちしょうゆ かたくり粉 水	12 (小さじ2) 1.5 (小さじ1/2) 5 (小さじ1)	



さばのごまみりん焼き

材料 4人分	分量(g)	作り方
さば ★ { こいくちしょうゆ 料理酒 みりん	4切 (50~60g/切程度) 6 (小さじ1) 5 (小さじ1) 6 (小さじ1)	① さばを袋に入れ、★で下味をつける。 ② ①を200℃のオーブンで15分程度焼く。 (フライパンや魚焼きグリルでもOK) ③ ■を火にかけ、砂糖が溶けるまで加熱する。 ④ ②に③をかける。
<たれ> ■ { 砂糖 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 白ごま	3 (小さじ1) 12 (小さじ2) 12 (大さじ1弱) 12 (小さじ2) 2.5 (小さじ1)	

玉ねぎとわかめのぽん酢和え

材料 4人分	分量(g)	作り方
乾燥わかめ もやし にんじん たまねぎ コーン缶 ● { ぽん酢しょうゆ 砂糖	3 60 20 40 30 18 (大さじ1) 3 (小さじ1)	① わかめを水でもどす。 ② にんじんは5mmせん切り、玉ねぎは3mmせん切りにする。 ③ もやしと①②をさっとゆで、水気を絞って、冷ます。 ④ ③と●を和える。





播州百日どりの酒かすじょうゆ焼き

材料 4人分	分量(g)	作り方	
播州百日どり (鶏肉なら種類はなんでもOK)	240	① 鶏肉は一口大に切る。 ② しょうがはすりおろし、細ねぎは3mm小口切りにする。 ③ ★を袋に入れ混ぜた後、播州百日どり と ①を袋に入れ、肉に下味をつける。 ④ 250℃のオーブンで10分程度焼く。 (フライパンでもOK)	
細ねぎ	4		
しょうが	1		
★	酒かす		5 (小さじ1)
	砂糖		12 (大さじ1強)
	こいくちしょうゆ		18 (大さじ1)
	酢		5 (小さじ1)
みりん	6 (小さじ1)		
サラダ油	2 (小さじ1/2)		

もち麦のフチっとおいもサラダ

材料 4人分	分量(g)	作り方
もち麦 (レトルト)	7	① さつまいも・じゃがいもは1cm短冊切り、にんじん・れんこんは5mmのいちよう切りにする。 ② きゅうりは3mm輪切りにする。 ③ ①をゆで、火を通し、水気を切って、冷ます。 ④ もち麦と②③と■を混ぜ合わせる。
さつまいも	60	
じゃがいも	80	
きゅうり	30	
れんこん	20	
にんじん	15	
■	かつおぶし	
	マヨネーズ	24 (大さじ2)
	うすくちしょうゆ	少々
	こしょう	少々





スンドゥブ

材料 4人分	分量(g)	作り方	
豚こま肉	30	① 豚肉に料理酒をふっておく。 (豚肉が大きい場合はひと口大に切る。) ② もやしは半分に切り、玉ねぎは5mm薄切り、 にはら2cmに切る。 ③ にんにく・しょうがをごま油で炒め、 ①②の順に加え炒める。 ④ ある程度火が通ったら、★と水を加え煮込む。	
豆腐	60		
もやし	80		
たまねぎ	80		
キムチ(汁も使用)	50		
にら	15		
すりおろしにんにく	1(小さじ1/4)		
すりおろししょうが	1(小さじ1/4)		
料理酒	5(小さじ1)		
ごま油	4(小さじ1)		
★	みそ		18(大さじ1)
	うすくちしょうゆ		6(小さじ1)
	中華スープ		6(小さじ2)
	コチュジャン		少々
	砂糖	少々	
	塩	少々	
水	330		

大根のごまおかか和え

材料 4人分	分量(g)	作り方	
大根	140	① 大根は1cmさいの目切りにし、塩もみしておく。 ② ①の水気を切り、■を混ぜ合わせる。	
塩	適量		
■	白ごま		4(小さじ2弱)
	かつおぶし		4
	ごま油		2(小さじ1/2)
	こいくちしょうゆ		6(小さじ1)
	砂糖		少々

