



かれいのタルタル南蛮

材料(1人分)

玉ねぎ 5g、みりん 0.5g、パセリ粉 0.1g、かれい 40g
おろししょうが 0.2g、みりん 0.8g、片栗粉 3g
油 3g、砂糖 1.2g、しょうゆ 1g、酢 1g

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、茹で、よく絞り水気を切る。
- ②①ノンエッグマヨネーズ、みりん、パセリ粉を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ③かれいはおろししょうが、みりんに15分程度浸ける。
- ④③に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ⑤④を砂糖、しょうゆ、酢を混ぜ合わせた調味料に浸ける。
- ⑥⑤に②をかけ提供する。

なすのオープン焼き

材料(1人分)

なす 15g、じゃがいも 15g、トマト 10g
片栗粉 0.5g、食塩 0.1g、油 0.5g

作り方

- ①なす、じゃがいも、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ②①に塩、片栗粉、油をまぶしオーブンで焼く。

[参考: 200~220℃で5~10分程度]

