

# 桜エビ ごはん

## <材料>

桜えび	1パック
新たまねぎ	1コ
レタス	3~4枚
甘夏	適量
ご飯	3合
薄口しょうゆ	大さじ2
濃い口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ3
ごま油	大さじ1
黒こしょう	適量



## <作り方>

- 1 ご飯3合は、炊飯器で炊いておく。
- 2 新たまねぎは、皮をむき半分に切ってからみじん切りにする。
- 3 レタスは、食べやすい好みの大きさにちぎる。
- 4 ボールに 薄口しょうゆ大さじ2、濃い口しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、砂糖大さじ2、酒大さじ3を入れ 混ぜ合わせておく。
- 5 フライパンに、ごま油大さじ1 入れ中火にし、桜えびを加え1分ほど炒める。
- 6 5にみじん切りにした新たまねぎを加え、半透明になるまで炒める。
- 7 6にレタスを加え、4の合わせ調味料を入れレタスがしんなりしたら火を止める。
- 8 甘夏は、皮やふさを取り除き、ひと口大にちぎっておく。
- 9 ご飯が炊けたら、7を入れ混ぜ合わせ 8の甘夏を加え混ぜる。  
(※7は全部加えず、煮汁など好みの加減で加える。※甘夏は、食べる直前に入れる。)
- 10 器に盛って、黒こしょうをふったら完成♪

# サワラのおつゆ

## <材料>

さわら（大きめのもの/切り身）	2切れ
にんじん	1/2本
にら	4本
だし	1パック
かたくり粉	適量
太白ごま油	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1 1/3
濃口しょうゆ	大さじ1
焼き塩	適量



## <作り方>

- 1 さわらは、4等分に切る。バットに焼き塩をふり、さわらの皮側を下にして並べ上から焼き塩を適量ふりおいて置く。
- 2 にんじんは、皮をむかずに細切りする。
- 3 にらは、3センチ幅に切る。
- 4 鍋に水を600ミリリットルほど入れ、にんじんを加えたら強火にしアクを取りながら軟らかくなるまで煮る。
- 5 にんじんが軟らかくなったら、だし袋を入れ2分~3分煮たら取り出しておく。
- 6 1のさわらに、はけでかたくり粉をまぶす。
- 7 フライパンに太白ごま油を大さじ2入れ、中火で6のさわらを皮側からこんがり両面焼く。
- 8 5の鍋に7のさわらを入れ、濃口しょうゆ大さじ1、薄口しょうゆ大さじ1 1/3、やき塩小さじ2/3を加え1分ほど煮る。
- 9 8に3のにらを加え、火が通ったら完成、器に盛る。