



魚のパン粉焼き



【 材料:4人分 】

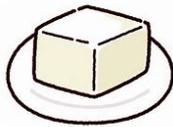
白身魚	160 g
食塩	0.04 g
白ワイン	8 g
パン粉	16 g
粉チーズ	4 g
バター	12 g
乾燥パセリ	1 g

【下処理】

- 白身魚…流水で洗い、水気を取り、食塩、白ワインをふる。
- パン粉、粉チーズ、乾燥パセリは合わせておく。
- バター…溶かす

【 作り方 】

- ①魚に、合わせたパン粉と粉チーズをまぶす。
 - ②鉄板に並べ、溶かしたバターを振りかけ、オーブンで焼く。
- ※フライパンでも可。その場合は、バターはフライパンで溶かし、魚は両面よく焼くこと。



麻婆豆腐



【材料】

- 豚ひき肉・・・75 g
- 木綿豆腐・・・400 g (1丁)
- にんじん・・・55 g
- 中ネギ・・・60 g
- ごま油・・・5 g
- にんにく・・・2.5 g
- しょうが・・・2.5 g
- 水・・・200 g
- 赤だし味噌・・・15 g
- 砂糖・・・7.5 g
- 清酒・・・10 g
- こいくちしょうゆ・・・5 g
- 中華スープの素・・・2.5 g
- 片栗粉・・・7.5 g

【下処理】

- 木綿豆腐…1.5 mm位の角切り
- にんじん
- にんにく みじん切り
- しょうが
- 中ねぎ…小口切り
- 片栗粉…水で溶く

【作り方】

- ① ごま油でにんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を加え、にんじんを加えてさらに炒める。
- ② 砂糖、清酒、こいくちしょうゆ、中華スープの素を加えて調味し、にんじんがやわらかくなっ

