



# 魚のパン粉焼き



【 材料:4人分 】

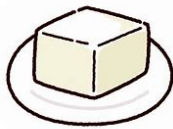
白身魚	160 g
食塩	0.04 g
白ワイン	8 g
パン粉	16 g
粉チーズ	4 g
バター	12 g
乾燥パセリ	1 g

【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

