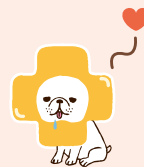


楽しくって おいしくって ギョギョギョ!



親子でつくろう! IHでお魚ごはん

ゲスト講師 魚料理ユニット サカナグミ



＼ IHでおいしく作っちゃお! /



きのこ秋鮭の炊き込みごはん

レシピ

【材料(4人分)】

米(洗って水加減しておく)……2合
 秋鮭……………1切れ(約100g)
 (薄く塩をしておく
 ※塩鮭であればそのまま使う)
 きのこと類(しめじ・舞茸・エリンギ・椎茸など)
 ……………100g
 栗……………6個
 (またはさつまいも……………1/2個)
 薄口しょうゆ……………大さじ2
 A みりん・酒……………各大さじ1

【作り方】

- ① 秋鮭は皮・骨を取り除き、2cm幅に切る。
- ② きのこと類はいしづきを取り除き、それぞれ2cmの長さに切り、手でほぐす。
- ③ 栗は鬼皮・渋皮をむき、半分に切って水にさらし水気を切る。
- ④ ①・②・③をボウルに入れAを加えてなじませ、10分程置く。
- ⑤ 炊飯器に水加減をした米と、④を入れて混ぜ普通に炊く。
- ⑥ 炊きあがったら器に盛り付けて、できあがり。



＼ IHでおいしく作っちゃお！ ／

カマスボートの野菜タルタル

レシピ

【材料(4人分)】

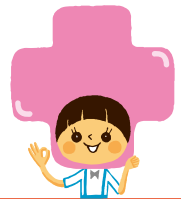
カマス……………4尾
(※150gサイズくらいが作りやすい)
塩・こしょう……………各少々
小麦粉……………適量
揚げ油……………適量
レモン(くし形切り)……………お好みで

野菜のタルタル

ベジタブルミックス……………200g
(または人参・じゃがいも・コーン・
ブロッコリーなどを茹でたもの)
ゆで卵……………2個
マヨネーズ……………60g
塩・こしょう……………各少々

【作り方】

- ①カマスはウロコを取って水洗いし、キッチンバサミで背中側から切り開き、中骨・内臓を取り除き水洗いした後、水気を拭く。
- ②①に塩・こしょうで下味をつけ、表面に小麦粉をまぶし170℃の揚げ油で揚げる。
- ③野菜のタルタルを作る。ボウルにベジタブルミックス・刻んだゆで卵・マヨネーズを加えよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に②のカマスを盛り付けて、③の野菜のタルタルを形よくかける。お好みでレモンを絞ったら、できあがり。



＼ IHでおいしく作っちゃお！ ／

野菜のヌードルスープ

レシピ

【材料(4人分)】

にんじん・大根……………適宜
いんげん(小口切り)……………2本
コンソメスープ……………3.5カップ
白ごま……………適量
塩・こしょう……………各少々

【作り方】

- ①にんじん・大根はピーラーで皮をむき、さらにピーラーで14～15cmの長さにむく。
- ②鍋にコンソメスープを入れて火にかけ、①を入れて煮る。野菜が柔らかくなったなら、いんげんの小口切りを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ③器に盛り付けて、白ごまを散らしたらできあがり。

