【R5.2.18】サタデー・クッキング　カレイの煮付け　＆　カニカマと白菜の温サラダ　＆　なめこ汁

準備

炊飯　1人当たり0．6合（つけ置きなし）。 鍋になめこ汁用の水を入れ、沸かしておく。

＜カレイの煮付け＞

材料　**1人あたり**

カレイの切り身	1切れ（100g程度）
しょうが	1～2片
白ねぎ	1～2片

A うすくち醤油	10cc
A みりん	10cc
A 酒	15cc
A 水	15cc
A 砂糖	大さじ 1/6

作り方

1. ＜下ごしらえ＞しょうがは薄切り、白ねぎは４～５センチの長さにぶつ切りする。
2. フライパンにしょうがと A を入れて火にかける。
3. 沸騰したら、カレイを入れる（皮が上）。すきまに白ねぎを入れる。
4. 落し蓋をして、中火～やや弱火で５～６分煮る（ひっくり返さない）。
5. 落し蓋を取って、スプーンで煮汁をカレイにかけながら、さらに４～５分煮る。完成。

＜カニカマと白菜と春菊のサラダ＞

材料　**1人あたり**

カニかまぼこ	約 2 本
白菜	1/16 株
春菊	1/8～1/16 束

B 白すりごま	大さじ 1
B マヨネーズ	大さじ 1/4
B 醤油	5cc

作り方

1. ＜下ごしらえ＞白菜と春菊は一口大に切る。カニカマは手で割く。白ごまはすり鉢でする。
2. 白菜と春菊をそれぞれ、レンジの葉物モードで加熱し、冷めたら水気を絞る。（やけどに注意）
3. 具材と B すべて混ぜる。完成。

しっかり絞るのが
おいしく作るコツ

＜なめこ汁＞

材料　**1人あたり**

なめこ	1/8 株
豆腐	1/8 丁
乾燥わかめ	少々

水	150cc
C 和風顆粒だし	大さじ 1/6 程度
C 赤みそ	大さじ 1/3 程度

作り方

1. ＜下ごしらえ＞豆腐はサイコロ大に切る。
2. 沸騰した湯に、なめこ、豆腐、わかめを入れる。
3. 再度沸騰したら、C を加える。
4. 味見をして調節。完成。