魚のかば焼き

<材料 5人分>

白身魚切身 50g×5切れ

小麦粉 適量

片栗粉 適量

揚げ油

しょうが 2g

濃口醤油 大さじ2/3

みりん 小さじ2

砂糖 小さじ2と1/2

酒 小さじ1

A

人気のある魚料理
です。甘辛いタレが
人気です。

<作り方>

- ① 同量の小麦粉と片栗粉を合わせ、魚にまぶし170℃の油で揚げる。
- ② すりおろした生姜とAを鍋に入れ、煮立たせ火を止める。
- ③ 揚げた魚に②のタレをからめる。

鶏肉とペンネのトマトソース煮

<材料 5人分>

鶏もも肉 200g

玉ねぎ 50g

ピーマン 25g

ホールコーン 25g

ペンネ 25g

おろしにんにく 小さじ1/2

粉チーズ 小さじ1/2

炒め油

トマトピューレ 90g

ケチャップ 小さじ1

A コンソメ 小さじ1/2

薄口醤油 小さじ1/2

砂糖 小さじ1/3

塩こしょう 少々

ペンネを別ゆでせ
ずに作れるのがポ
イントです。

<作り方>

- ① 鶏肉は2cm角、玉ねぎ・ピーマンは1.5cm角に切る。
- ② 鍋に油をひき、にんにくと鶏肉を入れよく炒める。
- ③ 玉ねぎを加え、しんなりするまで炒めたら、Aを加える。
- ④ ③が沸騰したら、ペンネとホールコーンを加え、ペンネが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ピーマンを加え2分程煮て、粉チーズを混ぜ合わせる。