

かき揚げ・豆腐サラダ・うどん・漬け物

平成 26 年 6 月 14 日 (土)



かき揚げ

< 材 料 >	4 人分
・干しえび	適量
・玉ねぎ	1 個
・人参	1 個
・三つ葉	適量
・薄力粉	適量
・サラダ油	適量

作 り 方

- ① 干しえびをザクザクと包丁を入れ、食べやすくする。
- ② 玉ねぎをスライスし、人参は細めに切る。三つ葉は 2cm 位の長さにザク切りする。
- ③ ボールに切った材料を全部入れる。小麦粉を適量入れ、全体にまぶす。

④まぶした材料に水を少しづつ入れ、混ぜ合わせる。その時、衣が厚くならないように、水加減を調整する。

鍋にサラダ油を入れ、170℃位の温度にする。(衣を油に入れ、ゆっくりと上がってきた位が170℃の目安)

④ 材料を、スプーン等に乗せ、油の中に落とす。浮いてきたらひっくり返し、火をとおす。

① 新聞紙や、キッチンペーパーをバットに敷いておき、揚げたかき揚げを置き、余計な油を落とす。この時、かき揚げは、重ならないように置く。

② かき揚げは、ご飯か、うどんの上に乗せて、出来上がり。

豆腐サラダ

< 材 料 >	4人分
・豆腐	1丁
・レタス	1/2個
・水菜	適量
・シーチキン	1缶
・卵	1~2個

<手作りドレッシング>

・オリーブオイル	大さじ2 (サラダ油でもよい)
・米酢	大さじ2
・粗挽きコショウ	適量
・塩	適量

※ オリーブオイルと米酢の分量は同量だと、上手く作れます。

作 り 方

- ① レタスを食べやすい大きさに切る。ちぎってもよい。
- ① 水菜は3cm位の長さに切る。
- ② ボールにレタスと水菜を混ぜ、皿に盛る。豆腐を手でくずして広げ、皿に盛る。その上に、シーチキンを適量盛り付ける。
- ③ 鍋に水と塩を少量入れ、沸騰させる。沸騰したら、卵が割れないように、お玉を使い、静かに鍋に入れる。12分~15分茹でる。
- ④ 茹であがったら、冷水に入れ、冷ます。卵の殻を剥く。
- ⑤ ゆで卵を、荒くきざみ、盛り付ける。
- ⑥ ボールに、オリーブオイル、米酢、粗挽きコショウ、塩を入れ、よくかき混ぜながら、自分好みの味にする。アレンジとして、塩の代わりに、寒糍を入れてもよい。(小さいペットボトルか小ビンなどに入れ混ぜてもよい)

- ⑦ 出来たドレッシングをかけ、出来上がり。

うどん

< 材 料 >	1人分
・冷凍うどん	適量
・ねぎ	少量
・めんつゆ	適量

作 り 方

- ① 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ② 沸騰したお湯に、うどんを入れる。この時、茹で時間が袋に書いてあるのでそれを目安にゆでる。
- ③ 鍋に水を入れ、めんつゆを入れ、たれを作る。味については、自分好みの味にし、煮立てる。
- ④ ねぎを小口に切り、薬味としてうどんにのせる。
- ⑤ ゆでたうどんを、湯切りする。うどんをどんぶりに盛る。この時、どんぶりを温めておくとよい。
- ⑥ 揚げたかき揚げを、うどんの上のにのせ、たれをかけ、薬味をのせて出来上がり。

漬 物

< 材 料 >	
・かぶ	1こ
・寒糶	適量

作 り 方

- ① かぶの葉を切る。葉を2~3cm位の長さに切り、用意しておいた熱湯をさっとかける。かけた、葉を絞る。絞った葉を、フライパンで炒める。味付けは、しょう油、めんつゆ等で味付る。一味を加えてもよい。
- ② かぶをうす切りにし、切ったかぶをボールに入れ、寒糶を適量まぶし、味がなじむように手でもみ込む。