



山陰浜田港お魚料理教室(親子教室)



浜田総合福祉センター
R5.8.19(土)・8.20(日)

| ★ ^{あじ} 鱈の照り焼きバーガー | | |
|---|--|---|
| 材 料 | 4人分 | 作り方 |
| バンズ アジ3枚おろし 酒 小麦粉 サラダ油 (たれ) ・醤油 ・みりん ・酒 ・砂糖 ・おろししょうが ・おろしニンニク (野菜サンド用) ・フリルレタス ・トマト ・クリームチーズ ・ゆで玉子 ・マヨネーズ ・酢 ケチャップ | 4個 2枚 少々 適量 適量 大1 大1 大1 大1 少々 少々 適量 適量 適量 2個 大2 小1 好み | ① 三枚おろしをしたアジの中骨を取り除く。 ② 酒を振り、臭みを取る。 ③ キッチンペーパーの上にアジを並べて水分を取る。②に小麦粉を付ける。 ④ フライパンに油を入れ中火で熱し③を皮から焼く。 ⑤ 別の皿にとっておく。 ⑥ たれを作る。 ⑦ キレイにしたフライパンにたれを入れ④を加えてたれで絡める。 ⑧ フリルレタスはちぎっておく。 ⑨ トマトは5mmくらいの輪切りにする。 ⑩ ゆで卵をみじん切りにしてマヨネーズと酢で和える。 ⑪ バンズの横真ん中から包丁を2/3ぐらいまで入れて切る。 挟む順は自由ですが例えば、 クリームチーズ レタス アジの照り焼き トマト タルタルソース 好みにケチャップも |

| ★食パンピザ | | |
|---|---|--|
| 材 料 | 4人分 | 作り方 |
| アジの三枚おろし 塩こしょう オリーブ油 8枚切り食パン ケチャップ 玉ねぎ むき枝豆 ピザ用チーズ | 2枚 少々 適量 4枚 適量 少々 少々 50g | ① 三枚おろしにしたアジの中骨を取り除く。塩こしょうをする。 ② フライパンに油を入れて①を焼く。粗くほぐす。 ③ 玉ねぎをスライスする。 ④ 食パンにケチャップを塗る。アジをのせる。 ⑤ 玉ねぎ、枝豆をのせ、チーズをちらす。 ⑥ オーブントースターで焼く。 |

★夏野菜カレースープ

| 材 料 | 4 人分 | 作り方 |
|-----------|-------|----------------------------|
| アジのアラ | 適量 | ① アジのアラでだしを取る。 |
| じゃがいも | 1 個 | ② ①を茹でてザルに上げてゆでこぼす。 |
| 人参 | 1/4 本 | ③ 湯を沸かして②を入れてだしを取る。 |
| 玉ねぎ | 1/4 個 | ④ アジのアラを引き上げる。 |
| ズッキーニ | 1/4 本 | ⑤ 野菜は食べやすい大きさのサイコロ切りにする。 |
| コーン | 大 2 | ⑥ フライパンに油を温めすべての材料を入れて炒める。 |
| すりおろしニンニク | 少々 | ⑦ 野菜が柔らかくなったらだし汁を加える。 |
| コンソメ | 1 個 | ⑧ コンソメ、カレールー醤油で味を調える。 |
| カレールー | 適量 | |
| 醤油 | 適量 | |