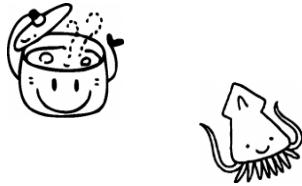


山陰浜田港お魚親子料理教室



浜田まちづくりセンター
令和7年7月24日(木)



★あじの竜田揚げ

材料	4人分
鯵	4尾
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
おろし生姜	小さじ1
白ごま	大さじ1
片栗粉	大さじ3
サラダ油	適量
(付け合わせ)	
サニーレタス	ミニトマト
ミカン缶	ドレッシング

作り方

- あじを三枚おろしにする。
- A 調味料を合わせる。
- 三枚おろしにしたあじを調味料液に漬け込む。
- ③を片栗粉と白ごまを付けて油で揚げ焼きにする。
- 付け合わせの野菜の準備をする。
- サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ミニトマトは半分に切る。
- 生野菜サラダと竜田揚げを盛り合わせる。

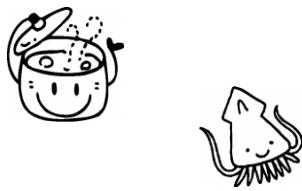


★カレーライス(あじのアラだし入り)

材料	分量 4人分
ご飯	900g
鯵のアラ汁	800cc
豚肉	250g
人参	1本
じゃが芋	2個
玉ねぎ	2個
サラダ油	大1
塩こしょう	少々
にんにく	小1/2
ケチャップ	小2
チョコレート	3かけ
カレールー	
はちみつ	

作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 人参、じゃが芋、玉ねぎの皮をむく。
- 人参は半月切りにする。
- じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にサラダ油を入れすべての材料を加えて炒める。
塩こしょう、にんにくを加えてさらに炒める。
- 鯵のだし汁を入れて煮る。
- やわらかくなったら火を止めてカレールー、チョコレート、ケチャップを加え、味を調える。
- 好みではちみつを加えてもよい。



山陰浜田港お魚親子料理教室

浜田まちづくりセンター
令和7年7月24日(木)



★あじの竜田揚げ

材料	分量
鯵	4尾
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
おろし生姜	小さじ1
白ごま	大さじ1
片栗粉	大さじ3
サラダ油	適量
(付け合わせ)	
サニーレタス	ミニトマト
ミカン缶	ドレッシング

作り方

- ⑨ あじを三枚おろしにする。
- ⑩ A 調味料を合わせる。
- ⑪ 三枚おろしにしたあじを調味料液に漬け込む。
- ⑫ ③を片栗粉と白ごまを付けて油で揚げ焼きにする。
- ⑬ 付け合わせの野菜の準備をする。
- ⑭ サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑮ ミニトマトは半分に切る。
- ⑯ 生野菜サラダと竜田揚げを盛り合わせる。



★カレーライス(あじのアラだし入り)

材料	分量
ご飯	4人分
ご飯	900g
鯵のアラ汁	800cc
豚肉	250g
人参	1本
じゃが芋	2個
玉ねぎ	2個
サラダ油	大1
塩こしょう	少々
にんにく	小1/2
ケチャップ	小2
チョコレート	3かけ
カレールー	
はちみつ	

作り方

- ⑩ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑪ 人参、じゃが芋、玉ねぎの皮をむく。
- ⑫ 人参は半月切りにする。
- ⑬ じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ⑭ 玉ねぎは薄切りにする。
- ⑮ 鍋にサラダ油を入れすべての材料を加えて炒める。
塩こしょう、にんにくを加えてさらに炒める。
- ⑯ 鯵のだし汁を入れて煮る。
- ⑰ やわらかくなったら火を止めてカレールー、チョコレート、ケチャップを加え、味を調える。
- ⑱ 好みではちみつを加えてもよい。