

# 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

### 作り方

材料	4人分
鰯	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

- ① あじを三枚おろしにする。
- ② A調味料を合わせる。
- ③ 三枚おろしにしたあじを調味料液に漬け込む。
- ④ ③を片栗粉と白ごまを付けて油で揚げ焼きにする。
- ⑤ 付け合わせの野菜の準備をする。
- ⑥ サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑦ ミニトマトは半分に切る。
- ⑧ 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)

### 作り方

材料	分量 4人分
ご飯	900g
鰯のアラ汁	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	

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、じゃが芋、玉ねぎの皮をむく。
- ③ 人参は半月切りにする。
- ④ じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 玉ねぎは薄切りにする。
- ⑥ 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。
- ⑦ 鰯のだし汁を入れて煮る。
- ⑧ 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。
- ⑨ 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	4人分	
鱈	4尾	} A
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 4人分
ご飯	900g
鱈のアラ汁	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 鱈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。