

## マンダイの甘辛揚げ

### 【材料 4人分】

A	マンダイ	
	みりん	
	酒	小さじ1
	醤油	小さじ2
	片栗粉	少々
	揚げ油	
B	醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ1

### 【作り方】

- ①6切Aの材料を袋又はボウルへ入れて30分程つけておく。
- ②小さじ1①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③Bを鍋で煮立たせ、②をくぐらせて完成！

## ほうれん草のおかか和え

### 【材料 4人分】

ほうれん草	1束
きゃべつ	1~2枚
きゅうり	1/3本
かつお節	小1袋
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1

### 【作り方】

- ①ほうれん草は2~3cmにカットし、茹で、水切りのために絞る。
- ②きゃべつは短冊ぎりにし、食感が残る程度に茹で、絞る。
- ③きゅうりは半月切りにし、さっと茹でる。
- ④しょうゆ、砂糖を合わせ、ほうれん草、きゃべつ、きゅうりと混ぜかつお節を加えてあえて完成！

## 根菜のみそ汁

### 【材料 4人分】

れんこん	60g
ごぼう	60g
だいこん	60g
だし汁	600cc
みそ	小さじ4

### 【作り方】

- ①れんこん、だいこんはいちょう切りにする。
- ②ごぼうは薄切りにする。
- ③鍋にだし汁を加え、れんこん、ごぼう、だいこんを入れてから火にかける。
- ④沸騰したら、アクをとり、みそを溶いて完成！