

えびしんじょ

【材料】 2人分

し ん じ ょ	えび	50 g	煮汁	
	白はんぺん	1/2 枚	だし	150 cc
	卵白	1 個分	醤油	小さじ1
	酒	小さじ1	しょうが汁	少々
	片栗粉	10 g	片栗粉	小さじ1
			水	大さじ1

【作り方】

1. しんじょの材料を器に入れ、ハンドミキサーにかける
2. 1がなめらかになったら、4等分シラップで巾着に包む
3. 蒸し器で10分蒸す
4. 鍋に煮汁の調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける
5. 器にしんじょを盛り、あんをかける

鶏のつくね

【材料】 2人分

鶏ひき肉（できれば2度挽き）	100 g	たれ	
豆腐	80 g	酒	大さじ1
しょうが汁	少々	みりん	大さじ1
酒	小さじ1/2	醤油	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2	砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1		

【作り方】

1. ボールにひき肉、豆腐、しょうが汁、酒、片栗粉を入れてよく混ぜる
2. 1を4等分して俵型に成形する
3. フライパンにごま油を引き、焼く
4. たれの調味料を合わせ、3に入れ、煮詰める

鯖の煮つけ

【材料】 2人分

鯖	2切れ
しょうが	1かけ
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
水	200 cc
大根	50 g
ごぼう	50 g

【作り方】

1. 鯖を湯通しする
2. 圧力鍋に材料と調味料を入れる
3. 圧力鍋で強火にし、圧力がかかったら弱火で30分。火を止め、自然冷却する