

MAKI'S * RECIPE

☆いわしの生姜梅煮



材料～

いわし(新鮮なもの) 6尾

《煮汁》

水 1カップ

砂糖、酒、しょうゆ 各大2

昆布 20cm 1枚

しょうが(せん切り) 2かけ

梅干し 3～4個

作り方

- 1 いわしは頭と腹わたを取ってよく洗う。水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- 2 圧力鍋に煮汁の材料を入れて煮立て、1を入れる。
- 3 2に落とし蓋をして、ふたをして中火にかけ、おもりが動いたら、弱火にして15分煮る。火を止めてそのまま冷ます。
- 4 ふたを開けて煮汁を少し煮詰める。

☆小松菜とじゃこの蒸し炒め



材料～

小松菜 1袋

ちりめんじゃこ 大4～5

オリーブオイル 大2

塩、こしょう 各適宜

作り方

- 1 小松菜は4cm幅に切る。
- 2 フライパンに1を入れ、じゃこ、オリーブオイル、塩、こしょうをしてふたをする。中火にかけ全体がしんなりしたら、ふたを取り、さっと炒める。

☆炒り鶏



材料～

鶏もも肉 1枚

ごぼう 1本

にんじん 1/3本

こんにゃく 1/2枚

干しいたけ 4枚

大豆の水煮 1缶(約100g・)

砂糖 大2

酒 大1

しょうゆ 大3

サラダ油 大1

絹さや(塩ゆで) 10枚

作り方

- 1 干しいたけは水1カップにつけ、冷蔵庫で1晩おいてもどす。
- 2 鶏もも肉は皮と脂肪を取り、2cm角に切る。ごぼうは1cm幅に切り、さっと水にさらしてざるにあげる。にんじんは1cm角に切り、熱湯でゆでてざるにあげる。もどしたいたけは1cm角に切る。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったら、ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけ、大豆を順に加えて、そのつど炒める。
- 4 3に砂糖を加えてざっと混ぜ、酒、しょうゆ、1のもどし汁1/2カップを加える。煮立ったら、アクを取り、ふたをして弱火で20分ほど煮る。最後にふたを取り、強火で水分を飛ばすように煮上げる。
- 5 器に盛り、半分に切った絹さやを飾る。

