

たづか 田作りと変わいなます

さっちくんレシピ



田作り (8~10人分)

かえりにぼし	40g
さとう	大さじ1強
酒	小さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

変わり紅白なます (4~5人分)

だいこん	180g
にんじん	40g
りんご	1/4個
さとう	大さじ2弱
しお	小さじ1/3
米酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2

田作り

- ① にぼしは鍋で乾煎りし、皿に取り出しておく。
- ② 鍋に調味料をあわせて火にかけ、とろみがつくまで焦がさないように混ぜながら加熱する。
- ③ 火を止めて①の煮干しを入れたれを絡める。
- ④ クッキングシートの上または油を薄く敷いた皿に③を取り出し、魚同士がくっつかないように広げて粗熱をとる。

*煮干しを炒る時にごまやクルミ・ピーナッツを加えてもおいしい。

変わり紅白なます

- ① だいこん・にんじんはせん切りにし、さっと茹でて水けをきっておく。りんごは小さめのいちよう切りにする。
- ② 鍋に調味料を合わせて火にかけさとう・塩を溶かす。
- ③ ②の粗熱が取れたら①を加えてまぜ合わせる。