

平成 19 年 9 月 1 日

## 秋刀魚の酢豚風ともろこしご飯



秋刀魚 3 匹は手開きで 3 枚におろして大きめの 1 口大に切り、衣(卵 2 個薄力粉 1/2 水大 4 塩少々)で揚げる。野菜(人参半本はレンジで軽く火を通しておく ピーマン 4 個 玉ねぎ半個椎茸とエリンギ)は全て乱切りにして素揚げにする。甘酢あんは醤油・酢・ケチャップ各大 2 砂糖大 1・鶏がらスープの素小 1/2・水 1/4・カ片栗粉小 1 を上にかける。



### ともろこしご飯

ともろこし 2 本、長さを半分にして切り口を下にし、たてて包丁でこそげ落とす。4 合のお米に塩小 1 を入れて一緒に炊き込む。

