

パワーおにぎり



【材料】

豚バラスライス

ご飯

醤油 大さじ2

酒 小さじ1

みりん 大さじ1

コショウ 少々

【作り方】

1



ご飯を固めに、俵型に握る。

2



豚バラスライスを俵型に握った
ご飯に巻き付ける。

3



油を引いたフライパンに乗せて
中火で肉に火が通るまで焼く。

4



肉に火が通ったら味付し、
お皿に盛って肉汁をかけて
完成！



かつお節揚げ豆腐



【材料】

もめん 1丁

花かつお

小麦粉

玉子 1個

醤油

【作り方】

1



水切りして5分程おいたもめん豆腐を食べやすいサイズに切って小麦粉をまぶし、水で溶いた玉子と小麦粉にくぐらせる。

2



くぐらせた豆腐にかつお節を絡ませる。

3



油で数分揚げる。

4



お皿に盛って、食べるときに醤油をかけて完成！

タコ天



【材料】

蒸しタコ

かつお節

小麦粉

紅生姜

きざみネギ

塩・コショウ

【作り方】

1



タコを1cm位の厚さで
スライスし、塩・コショウを
少々ふりかける。
(細かくきざみを入れて
食べやすくする)

2



小麦粉を少し硬めに水に溶く。

3



タコと紅生姜、きざんだネギを
混ぜる。

4



花かつお節を包む様に衣にして
油で揚げる。

キムチ豚



【材料】

キムチ 200g

豚バラ 100g

ゴマ油少々

醤油大さじ3

コショウ少々

生玉子 1ケ

【作り方】

1



フライパンにゴマ油を入れ
一口サイズに切った豚バラ肉を
炒める。

2



肉に火が通ったら、キムチを
入れて味付し、火を止める。

3



玉子を入れ、からめる。

ピリ辛ギンナンイカゲソ炒め



【材料】

イカゲソ
しい蓴 2本
白ネギ
ギンナン
ニンニクすりおろし 1ヶ

★ 豆板醤 小さじ 1杯
★ 醤油 大さじ 1杯
★ サラダ油 大さじ 2杯
★ 酒 大さじ 1杯
★ コショウ 少々

【作り方】

1



フライパンにサラダ油を入れ
イカゲソ・白ネギ・ギンナンを
炒める。

2



★の調味料を加え炒めて完成

豚肉のネギ巻焼



【材料】

豚肉スライス(ロース肉)

白ネギ

★ 砂糖 小さじ 1杯

★ 醤油 大さじ 2杯

★ みりん 大さじ 1杯

【作り方】

1



肉をサイズにネギを切り

巻きます。

2



フライパンを熱し油を

入れ並べるようにコロコロ

回しながら焼く。

3



★の調味料を加え焼く

4



キャベツの上に盛り

付け完成！

まぐろのお刺身正月風



【材料】

まぐろ

わさび 大さじ1

刻んだネギ 1本

サラダ油 大さじ2

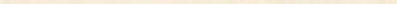
【作り方】

1



フライパンに油を入れ
てまぐろを両面軽く焼く。

2



すぐに氷水で冷まし
ペーパをふきとっておく。

3



まぐろをちょっと厚め
に切り、中頃に半分包丁を入れる。

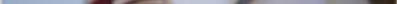
4



わさび・ネギ・サラダ油を
混ぜ合わせ

まぐろのすき間にはさむ。

5



大根おろし、ポン酢

醤油をお好みで。

ハマチの煮付け



【材料】

ハマチ人数分

A 水 150ml

A さしみたまり 200ml

A みりん 50ml

A 砂糖 100g

A おろした生姜 少々

小麦粉

【作り方】

1



最初に小麦粉をまぶした
ハマチを油を入れた
フライパンで焼く。

2



フライパンで両面軽く
焼き、混ぜ合わせたAを
お鍋に入れる。

3



沸騰したら5分位中火で煮る。

じゃが芋のチーズ焼



【材料】

じゃがいも(大) 1ヶ
とろけるチーズ お好み
玉子 1ヶ

バター 少々
塩
コーン缶 (とうもろこし)

1



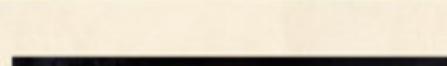
じゃが芋の皮をむき、

なるべく薄くスライスし、

フライパンにバターを入れ

じゃがいもを並べる。

2



弱火で、箸で切れる

迄焼く。

(蓋があれば蓋をして蒸す)

3



火が通ったら軽く塩を

ふり、チーズを入れ、

溶けはじめたら玉子を

そのまま入れる。

4



火を止め、ヘラなどで

混ぜ合わせてとうもろこしを

乗せる。

5



お皿にレタスを1口サイズに

切って並べて、その上に盛る。

豆腐のつつみ揚げ



【材料】

もめん 1丁
玉子 1個
片栗粉 大さじ1

A

コショウ 少々
すしのり 4分の1×6枚
うなぎのタレ
焼島のタレ(又は市販の物)

【作り方】

1



ポウルに豆腐(10分間水切りした物)と、Aを入れしゃもじかスプーンでよくかき混ぜる。
※お好みで葱やしいたけを入れてもOK

2



大さじ1杯分位を1枚ずつのりにのせる。

3



ゆっくり片面ずつ170°Cの油で揚げる

4



お好みのタレをかけて、お皿に盛って出来上がり！