

①にんじんは皮をむき短冊切りに、キャベツは一口大に、ピーマンはヘタと種を取り除き1cm幅に切る。

②ボールに材料の(A)を入れて混ぜる。豚こま切れ肉には薄力粉をまぶす。

③中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、豚こま切れ肉を炒める。色が変わったら塩こしょうを振り、さっと炒めて一度取り出す。

④③のフライパンを強火で熱し、にんじん、キャベツ、ピーマン、もやしの順に入れて炒める。キャベツがしんなりしたら、豚こま切れ肉と②を入れてそのまま炒める。

⑤全体に味がなじんだら火から下ろして完成！

◎野菜炒め

材料

◎野菜炒め

材料 (2人前)
豚こま切れ肉 150g
薄力粉 小さじ1
塩こしょう
ひとつまみ
にんじん 1/3本
キャベツ 200g
もやし 100g
ピーマン 2個
(A)料理酒
大さじ1
(A)しょうゆ
大さじ1/2
(A)オイスターソース
大さじ1/2
(A)鶏ガラスープの素
小さじ1
サラダ油 大さじ1/2

◎シイラのフライ

4人分
シイラ
4切れ
調味料 (下味)
塩麹
小さじ2
酒
小さじ1
んにく(すりおろし)
1片
焼く前に
カレー粉
大さじ1
片栗粉
大さじ1
マヨネーズ
大さじ1弱
ヘルシーパン粉
大さじ4くらい

◎抹茶団子

材料 (12個分)
だんご粉 100g
牛乳 50ml
抹茶(粉末)
大さじ1
塩 適量



◎献立に込めた思い

- ・野菜炒めは一品で様々な栄養をとることができる
- ・シイラは冬～春の季節が最もおいしく食べることができる
- ・抹茶団子は少ない過程で満足感が得られる

このようなことを考えました。
レシピを見た人にはぜひ美味しい料理を欲しいです！

献立のテーマ

我らの誇り！

舞鶴の特産品料理!!

◎抹茶団子

①牛乳を電子レンジで1分程温め、その中に抹茶(粉末)を入れて溶かす。

②ボールにだんご粉と①を入れ混ぜ合わせる。混ぜた生地をこねて同くらいの大きさにちぎり丸い形にする。

③ポットお湯(98℃)を容器に入れ、その中に塩を入れる。②をその中に入れ軽くかき混ぜ、レンジ3で分程加熱する。

④③が浮いてきたらレンジから出して冷水に入れて冷やす。冷えたら抹茶(粉末)を転がすようにまぶしたら完成！

◎シイラのフライ

①シイラを食べやすい大きさに切る
ポリ袋に入れて、下味をつけて冷蔵庫で翌朝まで寝かす

②翌日、ポリ袋をの口を開けて、カレー粉と片栗粉を投入
袋に少し空気を入れて振りながら揉む

③揉んだ袋の中にマヨネーズも入れてさらにモミ混ぜ
大皿に一枚ずつ広げて並べていく

④その上からヘルシーパン粉を万遍なくふりかけ、裏返してもう
片面にもパン粉をふりかける

⑤シイラにラップを軽くかけて、パン粉がしっかり付くように上
から軽く押さえる

⑥オープンシートを敷いた天板に一枚一枚並べ、オープンのヘル
シーフライコース (中) で焼く

⑦手動の場合は200度に予熱した後、250度で15～20分焼く
よい色で焼けていたら完成