



平成31年4月19日（金）の献立より

### 鮭のザンギ

<材料> 4人分

鮭4切れ（60g）

★しょうゆ小さじ1弱 酒小さじ2 しょうが汁小さじ1

片栗粉適量 揚げ油適量

<作り方>

- ① ★の調味料を合わせ、鮭を漬け込む。
- ② 片栗粉をまぶし、油で揚げる。

鮭一切れを2等分にしたり、鮭の代わりに鶏肉などを使ったりしても美味しいです☆



### おかか和え

<材料> 4人分

にんじん30g（中1/6本・せん切り） キャベツ80g（葉1枚・短冊切り）

もやし100g（1/2袋） 小松菜40g（1/6束・3cm幅に切る） かつお節3g（小袋1袋）

★しょうゆ小さじ1 薄口しょうゆ小さじ1 砂糖少々 だし汁小さじ1（水でもOK）

<作り方>

- ① 野菜はそれぞれゆでて、すぐに水冷する。ザルにあげ、水気をとる。
- ② ★の調味料を合わせて加熱し、冷ましておく。
- ③ ①の野菜、②の調味料、かつお節を食べる直前に合わせる。



### どさんこ汁

<材料> 4人分

サラダ油小さじ1 だし汁500g

豚肉20g（こま切れ） にんじん60g（中1/3本・いちよう切り）

じゃがいも120g（1/2個・いちよう切り） ホールコーン缶40g

豆腐80g（さいの目切り） 長ネギ20g（1/5本・小口切り）

生わかめ10g（乾燥カットワカメだとひとつまみ）

にら20g（1/5束・3cm幅に切る）

★みそ小さじ2 しょうゆ小さじ1弱 バター小さじ1

<作り方>

- ① サラダ油で豚肉を炒め、色が変わったらにんじんを炒める。だし汁を加えて煮る。
- ② じゃがいも、ホールコーン、豆腐を加えてさらに煮る。
- ③ ★の調味料を加えて味をととのえ、長ネギ、にら、わかめを加えてひと煮たちさせる。



北海道の郷土  
料理だっぴー！

