

## 2月放送のレシピ



### 「ほうれん草の豆腐クリーム (ナッツ添え)」

#### 《材料・2人分》

ほうれん草・・・1束  
絹ごし豆腐・・・1/2丁  
塩麴・・・小さじ1  
ローストナッツ・・・適量

#### 【作り方】

- 1) ほうれん草は洗い、塩を少量加えて茹でる。冷まして水気をしっかり切り、5cm幅に切る。
- 2) 水気を切った豆腐と塩麴をミキサーでなめらかにする。ナッツは刻んでおく。
- 3) 器にほうれん草を盛り、豆腐クリームをかけ、刻んだナッツをのせる。

### 「シイラのスパイス揚げ」

#### 《材料・2人分》

シイラ(白身魚)・・・200g  
生姜・・・少々  
酒・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1/3  
□チリ  
□オールスパイス  
□クローブ  
□こしょう  
片栗粉・・・適量

### 「里芋のあおさ揚げ」

#### 《材料・2人分》

里芋・・・4個  
塩・・・小さじ1  
あおさ・・・小さじ1  
片栗粉・・・適量

#### 【作り方】

- 1) 里芋はよく洗い、塩小さじ1を加えて10～15分、やわらかくなるまで茹でる。冷めたら皮をむく。
- 2) ポリ袋に里芋を入れ、片栗粉とあおさを全体にまぶす。
- 3) シイラは骨を除き、一口大に切る。ポリ袋に入れ、酒・すり生姜・塩をすり込んで、片栗粉とスパイスをまぶしつける。
- 4) フライパンに2cmほどの油を入れ、180℃に熱し、里芋、シイラの順に入れ、きつね色になるまで揚げる。

### 「大根のすり流しみそ汁」

#### 《材料・2人分》

大根・・・1/4本  
えのき・・・1/2袋  
油揚げ・・・1枚  
ねぎ・・・1本  
出汁・・・400cc(水出し)  
みそ・・・大さじ1.5

#### 【作り方】

- 1) 大根はすりおろす。ねぎは小口切り、えのきは根元を落として2cm幅に切る。油揚げは短冊切りにする。
- 2) 鍋に出汁を入れて沸かし、大根おろしとえのきを加えて軽く煮る。
- 3) 油揚げを入れ、再び沸いたら火を止めてみそを溶き入れる。器に盛り、ねぎをのせて完成です。



レシピ・調理

大住 恵美

香南市で『家庭料理教室』主宰

Instagram

・料理教室《@SUMIPON7》

・店舗を持たないお菓子屋 Douce《@DOUCE777》