

1. かき揚げ 三種
2. 茄子とトマトの和風サラダ
3. かぼちゃの牛そぼろあん



(Imageです。レシピの仕上がりとは異なります)

### かき揚げ 三種

材 料	
	長ひじき(乾) 20g
A	葱 1/2個
	人参 4cm長さ
	ピーマン 1個
B	さつま芋 小1本
	赤パプリカ 1/2個
	アスパラガス 3本
C	人参 4cm長さ
	茹で大豆 50g
	小柱(小海老) 50g
	塩・酒 各少々
	三つ葉 適宜
衣	小麦粉 1と1/2C
	卵 1と1/2個
	水 1C
	塩 小さじ3/4
	粉
	揚げ油
	水 1C
天	昆布5cm角 1枚
つ	削り節 4g
ゆ	醤油 1/4C
	みりん 1/4C

### 作 り 方

- ① 具をそろえて切る。  
Aのひじきは水洗いし、たっぷりの水に20~30分程浸して戻す。水気を切って4cm長さに切る。玉葱は薄切り。人参・ピーマンも4cm長さの細切りにする。  
Bの材料も長さを揃えて、少し太めの細切りにして合わせる。  
Cの小柱はざるにとって塩を振り、流水で振り洗いし水気を切ってから酒を振りかける。茹で大豆と小柱に2cm長さに切った三つ葉を合わせる。
- ② 粉をまぶす。Aは大さじ2。Bは大さじ3。Cは大さじ1。
- ③ 衣をつくり具に混ぜる。卵を溶き冷水を加えて1と1/2Cにし、粉を振り込みさっくり混ぜ、塩を加える。それぞれの具は別々にボウルに入れて、具全体に絡まる位の量の衣を入れ軽く混ぜる。
- ④ 揚げ油を170℃に温め、スプーンかヘラ状のものに具を平らにのせすべらせるように油に入れ、2分程揚げる。

### 茄子とトマトの和風サラダ

材 料	
	茄子 5個
	トマト 2個
	青じそ 10枚
ド	玉葱 60g
	生姜 20g
	醤油 大さじ4
	酢 大さじ3
	酒 大さじ1
レ	砂糖 大さじ2
	胡椒 適量
	揚げ油

### 作 り 方

- ① 茄子はヘタを切り、大きめの乱切りにして水にさらし、水気を切って水分を拭いて、油で素揚げする。
- ② トマトは半分に切って種を取り2cm角に切る。
- ③ 玉葱はみじん切りにし水にさらして絞る。生姜もみじん切り。
- ④ 調味料を合わせて③を加え味をなじませる。
- ⑤ 器に茄子・トマトの順に盛り、ドレッシングを回しかけ、細切りにした青じそを天盛りする。

### かぼちゃの牛そぼろあん

材 料	
	かぼちゃ 350g
	だし汁 1C強
A	醤油 大さじ2
	砂糖 大さじ1
	みりん 大さじ1
	枝豆 40g
B	牛ひき肉 130g
	砂糖 小さじ2
	醤油 小さじ1
C	片栗粉 小さじ1・1/2
	水 大さじ1

### 作 り 方

- ① かぼちゃは種を取り一口大に切っておく。鍋にかぼちゃとだし汁を入れ火にかけ、落とし蓋をして10分程煮て、調味料を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ② 小鍋に入れてよくほぐした牛ひき肉と調味料を火にかけ、そぼろ状にし、かぼちゃの煮汁を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 枝豆は薄皮もとり、器に盛ったかぼちゃの上にそぼろあんをかけ天盛りにする。