

# 鶏手羽元のかつお節まぶし

おがずのフッキング

土井善晴のレシピ



お酢は煮詰めるとうま味になって、  
味わいに深みが出ます。  
かつお節は、おいしい煮汁を絡めて  
くれますよ。

エネルギー(1人分) **263kcal** 塩分(1人分) **1.8g**

## 【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を熱して、手羽元の表面を焼く。
- ② 余分な油を除き、米酢、分量の水を加え、砂糖、しょうゆで味つけし、煮立ったらあくを取る。
- ③ 落とし蓋をして強火で煮立てたまま、煮汁がほぼなくなるまで煮詰める。
- ④ 煮上がりに炒った削りかつおを加え、手羽元に絡めるようにして仕上げる。

## 材料(4人分)

- 手羽元……………10本
- 削りかつお……………ひとつかみ
- サラダ油……………大さじ1
- 米酢……………1½カップ
- 水……………1½カップ
- 砂糖……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ2½

# 手羽先の漬け焼き

おがずの!  
フッキング

土井善晴のレシピ



【作り方】  
手羽先はしょうゆ、ラオチュウ老酒に半日以上漬けおき、グリルで10分ほど、こんがりと焼く。

## 材料 (2人分)

- 手羽先…………… 6本
- しょうゆ…………… 大さじ1
- ラオチュウ老酒…………… 大さじ1

エネルギー(1人分) **132kcal** 塩分(1人分) **1.0g**



ラオチュウしょうゆと老酒に半日漬け込んで、あとはグリルで香ばしく焼くだけです。  
ラオチュウ老酒を使うと風味が増しますよ。

# weekly FoodNote まぐろステーキの新じゃが巣ごもり風



エネルギー(1人分) **148kcal** 塩分(1人分) **1.4g**

食事バランスガイドによる分類  
 主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

- 【作り方】**
- ①新じゃがいもは洗い水気をふく。皮つきのままスライサーでうす切りにして包丁で千切りにする。
  - ②鍋に揚げ油を入れ、①を約1分30秒揚げたら取り出し、塩小さじ1/4をふる。
  - ③まぐろは水気をよくふき、全体に塩小さじ1/4、こしょうをふる。
  - ④フライパンでサラダ油大さじ1/2を熱し、まぐろを中火で両面約3分焼き、aをからめ1cm厚さに切る。
  - ⑤器に②を山高く盛り、その上にまぐろを盛り付けsproutを飾る。

- 材料(4人分)**
- まぐろ赤身 …… 2冊(300g)
  - 揚げ油 …… 適量
  - 新じゃがいも …… 5個(250g)
  - サラダ油 …… 大さじ1/2
  - 塩 …… 小さじ1/2
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - こしょう …… 少々
  - 酒 …… 大さじ1
  - スプラウト …… 10g
  - みりん …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1

**ワンポイントアドバイス** 細切りの新じゃがいもの素揚げを、鳥の巣に見立てて盛り付けた料理です。揚げたてをどうぞ!