

## 八尾市立こども園・保育所 定番人気メニューレシピ③



さわらの幽庵焼きは、ゆずの香りがさわやかで、ごはんとの相性もバッチリです☆  
ひじきと大豆の炒り煮は、水煮の大豆を使うと、鍋1つで手軽にできて簡単です。  
定番和食メニュー、ぜひお試しください！

### ● さわらの幽庵焼き

材料（2人分）

|        |                 |
|--------|-----------------|
| さわら    | 2切れ             |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1            |
| 酒      | 小さじ1            |
| みりん    | 小さじ1            |
| ゆず果汁   | 少々（お好みで増やしてもOK） |



出来上がり写真

作り方

1. 調味料をボールまたはバットに合わせておく。
2. さわらの切り身を1の調味料につけ、15分ほどおく。
3. グリルで皮がパリッとするまで焼く。  
オーブンなら180℃で7~8分程度焼く。

さわら以外の白身魚でも  
美味しくできます！

### ● ひじきと大豆の炒り煮

材料（2人分）

|         |     |        |      |
|---------|-----|--------|------|
| ひじき（乾燥） | 6g  | 削り節だし  | 50cc |
| 大豆（乾燥）  | 10g | 砂糖     | 小さじ1 |
| うすあげ    | 10g | 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| にんじん    | 20g | 塩      | 少々   |
|         |     | 油      | 適量   |

作り方

1. 大豆は、使用する12時間前に浸水させておき、やわらかく煮る。（水煮大豆を使うと簡単！）
2. ひじきは水でもどしておく。うすあげは短冊切りにして、熱湯をかけて油抜きをする。  
にんじんは千切りにする。
3. 油を熱し、ひじきとにんじんを炒める。大豆、うすあげ、だし汁をヒタヒタになるくらい入れ、調味料で味付けして煮込む。

